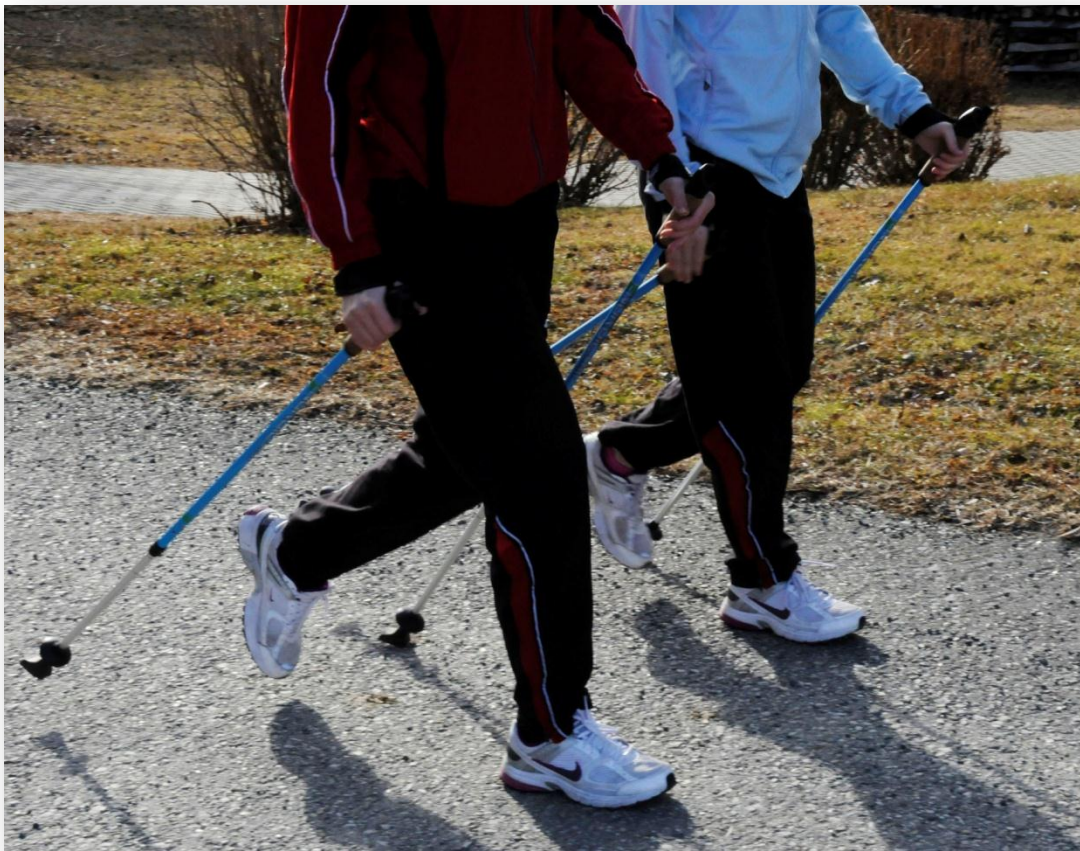


Fachspezifische Themenstellung aus GWS

# NORDIC WALKING ALS BEWEGUNGS- FORM ZUR PRÄVENTION VON ÜBERGEWICHT



Carina und Melanie Maurer

Betreuerin: Mag<sup>a</sup> Forjan Ruth

5AHW

2011/12

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Allgemeines über Nordic Walking .....</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Entwicklung.....</b>	<b>6</b>
3.1	Vorbild Skilanglauf.....	6
3.2	Neue Sportart aus Finnland.....	7
<b>4</b>	<b>Nordic Walking in Österreich .....</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Zielgruppen .....</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Übergewicht .....</b>	<b>9</b>
6.1	Gesundheitliche Aspekte von Übergewicht .....	10
6.2	Mögliche Ursachen für das Übergewicht .....	11
6.3	Folgen von Übergewicht.....	12
<b>7</b>	<b>Vorteile des Nordic Walking.....</b>	<b>13</b>
7.1	Der Muskelpumpeffekt.....	14
7.2	Gesundheitlicher Nutzen von Nordic Walking .....	14
<b>8</b>	<b>Nordic Walking und Übergewicht .....</b>	<b>17</b>
<b>9</b>	<b>Weitere Formen des Nordic Walking.....</b>	<b>22</b>
9.1	Snow Walking.....	22
9.2	Nordic Blading .....	23
9.3	Aqua Nordic Walking .....	23
9.4	Walking.....	25

<b>10 Zusammenfassung .....</b>	<b>25</b>
<b>11 Schluss .....</b>	<b>26</b>

# 1 Einleitung

Diese Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema Nordic Walking als Bewegungsform zur Prävention von Übergewicht. Vorteile und Umsetzungsformen des Nordic Walkings aber auch Ursachen und Folgen von Übergewicht werden in dieser Arbeit genauer erläutert. Um eine ganzheitliche Vorbeugung zu erzielen, sind einige weitere Faktoren wie z.B. eine gesunde Ernährung zu beachten.

## Problemstellung

Regelmäßige Bewegung hilft, gesund zu bleiben. Für die meisten Menschen unserer Gesellschaft ist jedoch eine überwiegend sitzende Lebensweise typisch. Der damit verbundene Bewegungsmangel erhöht das Risiko von Erkrankungen. Die Forschungsfrage: „Welchen Beitrag könnte Nordic Walking leisten, um Übergewicht vorzubeugen?“ steht im Mittelpunkt dieser Arbeit. Da wir auch selbst Nordic Walking ausüben und die Ausbildung zum Nordic-Walking-Instruktor absolvierten, ist es uns ein Anliegen, viele Menschen zu motivieren.



Abbildung 1: Nordic Fitness, Quelle:  
<http://macli.gmxhome.de/nw.htm>

## 2 Allgemeines über Nordic Walking

*„Das schwungvolle Gehen ist die natürlichste Art der Fortbewegung des Menschen. Nicht nur der Fuß rollt rund ab, auch der gesamte Körper wird im rhythmischen Schwung bewegt.“<sup>1</sup>*

*„Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die besonders in den letzten Jahren bei einer breiten Bevölkerungsschicht sehr beliebt geworden ist.“<sup>2</sup>*

Nordic Walking ist der ideale Gruppensport. Das Motto ist: Walken und talken. Den Leistungsaspekt lässt man im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten links liegen. Beim Nordic-Walking zählt nicht, was der Mensch sportlich leistet, sondern was der Sport menschlich bringt. Außerdem bietet Nordic Walking Vitalität, Entspannung, Naturerlebnis, Spaß an der Bewegung und Fitness bis ins hohe Alter.<sup>3</sup>

Durch den Einsatz von Stöcken kann Nordic Walking als Ganzkörpersportart angesehen werden. Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme lassen sich mit Nordic Walking gut trainieren. Nordic Walking ist unter anderem für Personen geeignet, denen Laufen oder Joggen zu anstrengend bzw. zu gelenkbelastend ist.

Im Sommer kann Nordic Walking für den Langlaufbegeisterten als ein ideales Ergänzungstraining angesehen werden. Die Technik des Nordic Walkings erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Wie beim Schilanglauf ist auch beim Nordic Walking die korrekt ausgeführte Diagonalebewegung von Bedeutung.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Gollner Erwin, Einfach Nordic Walking (Graz/Wien 2003) S.19.

<sup>2</sup> Köhler Romy, Osteoporose- und Sturzprävention durch Minimierung medizinischer und motorischer Risikofaktoren mittels sportlicher Intervention. Eine Längsschnittstudie zur Betrachtung der Wirksamkeit des Gesundheitssports Nordic Walking und die Relevanz seiner biomechanischen Technikmerkmale (Göttingen 2008) S. 82.

<sup>3</sup> Gollner, Nordic Walking S. 21.

<sup>4</sup> Nordic Walking als Ganzkörpersportart. URL: <http://www.nordicacademy.at/nordicacademy.at/nordicwalking/documents/nwausschreibungseefeld10.pdf> (14.2.2012).

Die Sportart hat sich in wenigen Jahren von einem Randphänomen zu einer Trendsportart entwickelt. Unter älteren Menschen ist es sogar die Sportart Nr. 1 – noch vor Wandern und Radfahren. Nordic Walking ist aber alles andere als eine „Senioren-sportart“, meint Sylvia Ried, Leiterin der Nordic Walking Schule Wien. *„Es kommt immer darauf an, wie intensiv man es macht. Manche betreiben Nordic Walking zusätzlich zu anderen Sportarten, andere als Ausgleich zum Büroalltag. Viele lieben es einfach, sich in der Natur zu bewegen und dabei in Gesellschaft zu sein.“*<sup>5</sup>

Durch richtiges Nordic Walking verbessern sich die körperliche Fitness sowie das Herz-Kreislauf-System. Zudem kann das Gewicht reduziert werden. Außer den Beinen wird auch der Oberkörper durch den gezielten Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke gekräftigt. Gelenke werden entlastet und die Beweglichkeit im Schulter- und Nackenbereich nimmt zu.<sup>6</sup>

Nordic Walking ist eine Sportart, die sich im Wohlfühlbereich abspielt, denn der Puls sollte kontrolliert werden. Die Bewegungsart wird in der Regel als Ganzkörpertraining ohne Leistungsdruck ausgeführt - ein Sport ohne Stress, der als guter Ausgleich zum Alltag dienen kann. In der Sportmedizin werden fünf Faktoren unterschieden, die durch ein Training der Muskulatur beeinflusst werden:

- Koordination (Zusammenspiel von Muskeln)
- Ausbildung von Kraft (z. B. durch Kraftübungen)
- Erhöhung der Flexibilität (z. B. durch Gymnastik)
- Entwicklung von Ausdauer (der Faktor Zeit spielt hier eine große Rolle)
- Schnelligkeit

Nordic Walking trainiert die oben genannten Bereiche. Es ist eine gute Möglichkeit den Körper in Bewegung zu halten, auch für jene Menschen, die ein bisschen mehr Gewicht zu tragen haben als der typische Ausdauersportler.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Mit Stöcken zu mehr Power. Vgl. URL: <http://www.nw-wien.at/presse/pa%201011%20nordic%20walking.pdf> (14.2.2012).

<sup>6</sup> Nordic Walking. URL: [http://www.lach-walking.de/allgemeines\\_zu\\_nordic\\_walking.pdf](http://www.lach-walking.de/allgemeines_zu_nordic_walking.pdf) (14.2.2012).

<sup>7</sup> Wissenswertes über Nordic Walking. Vgl. URL: [http://www.askoe-oe.at/fileadmin/user\\_upload/downloads/wissenswertes\\_ueber/nordicwalking.pdf](http://www.askoe-oe.at/fileadmin/user_upload/downloads/wissenswertes_ueber/nordicwalking.pdf) (14.2.2012).

Immer mehr Menschen sind nun mit speziellen Nordic-Walking-Stöcken unterwegs. Jeder kann diese Ausdauersportart betreiben. Viele Übergewichtige sind mit Joggen schnell überfordert und geben sehr häufig wieder auf. Für sie wird Laufen zur Qual. Nordic Walking könnte die Alternative darstellen. Man trainiert neben der vorderen und hinteren Armmuskulatur auch Rücken und Beine. Außerdem steigt durch die Nutzung der Stöcke der Kalorienverbrauch und der Bewegungsapparat wird entlastet. Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die seit vielen Jahren in Finnland und nun auch bei uns seine Anhänger findet. Das Sommertraining der Finnen ist eine Mischung aus Walking und Trockenskilanglauf. Dort hat es sich zur Massensportart entwickelt und wird "Sauvakävely" genannt. Es hat den Anschein, als würden sich auch bei uns die Massen in Bewegung setzen.<sup>8</sup>



**Abbildung 2: Nordic Walking**

**Quelle:**

<http://www.kleinwalsertal.com/bergsommer/nordic-walking.html>

## Empfehlungen für Einsteiger

### Arztcheck

Auch wenn man nicht die Absicht hat, intensiv Sport zu betreiben, ist ein „Gesundheits-Check“ wichtig. Bei allen über 35-Jährigen ist dies sogar ein unbedingtes Muss, selbst wenn man in der Jugend viel Sport betrieben hat. Unentdeckte Krankheiten stellen ein gesundheitliches Risiko dar. Bevor man loslegt, ist es ratsam, sich vom Arzt bestätigen zu lassen, dass wirklich nichts gegen die Aufnahme des Trainings spricht. Gibt der Mediziner „grünes Licht“, kann’s losgehen.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Vgl. Nordic Walking Ratgeber. URL:<http://www.nordic-walking-ratgeber.de/> (14.2.2012).

<sup>9</sup> Kreuzriegler Friedrich, Gollner Erwin, Fichtner Harald, Das ist Nordic Walking; München (2002)

## Ausrüstungskauf

Wer mit den falschen Stöcken trainiert, wird sich kaum langfristig für Nordic Walking begeistern können. Die Folge sind Gelenk- und Rückenschmerzen sowie Blasen an den Händen. Aus diesem Grund muss beim Kauf von Nordic Walking Stöcken darauf geachtet werden, dass diese gut sitzende Handschlaufen besitzen. Die Stöcke benötigen außerdem die richtige Länge und ein angenehmes Gewicht. Generell gilt: Je höher der Carbonanteil, desto leichter sind die Stöcke. Im Handel erhältliche Teleskop-Stöcke sind insbesondere für Berg- und Wandertouren geeignet, da diese sich wunderbar klein zusammenschieben und im Rucksack verstauen lassen. Beim Kauf eines solchen Modells sollte man sich jedoch nicht zwingend für die günstigsten Modelle entscheiden. Denn häufig sind diese der hohen Stoßbelastung nicht gewachsen und gelten im bergigen Gelände daher als unsicher.

Als Faustregel für die Ermittlung der richtigen Länge für die Nordic Walking Stöcke gilt die Körpergröße mit dem Faktor 0,68 multipliziert. Bei einer Körpergröße von 1,60 Meter würde die Formel also  $1,60 \times 0,68$  lauten. Die Nordic Walking Stöcke müssten in diesem Fall folglich circa 1,09 Meter lang sein.<sup>10</sup>

## Nordic Walking Instruktor

An das Nordic Walking sollte man sich immer langsam herantasten. Wer mit dem Gedanken spielt, es richtig zu erlernen, wendet sich am besten an einen zertifizierten Nordic-Walking-Instruktor. Ohne Vorkenntnisse besteht die Gefahr, sich eine falsche Technik anzueignen. Muskeln und Gelenke werden dann unnötig belastet. Schlimmstenfalls führt das zu Überforderungen des Bewegungsapparates, oder man verliert rasch wieder die Lust an der Sportart. Man sollte sich in jedem Fall in den entsprechenden Trainingslevel einordnen.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Nordic Walking Stöcke – Was beim Kauf zu beachten ist, URI: <http://news.billiger.de/4357-nordic-walking-stocke-was-es-beim-kauf-zu-beachten-gilt.html> (27.3.2012 )

<sup>11</sup> Kreuzriegler Friedrich, Gollner Erwin, Fichtner Harald, Das ist Nordic Walking; München (2002).



## Technik

„Unter Rhythmisierung versteht man einen zeitgleichen Aufsatz des Stockes mit dem Aufsatz des Fußes. Bei jedem Fußaufsatz erfolgt also ein gleichzeitiger Stockaufsatz. Dabei befinden sich Arme und Beine stets in einer Kreuzkoordination. Ganz genau gleich erfolgt dies beim Spaziergehen<sup>12</sup>:

- Schultern sind entspannt und locker, Abdruck über den Stock
- Arme schwingen diagonal zu den Beinen
- Oberkörper und Schultern schwingen natürlich mit
- Walkingschritt mit Abrollen über die Ferse und Abdruck über die Zehen
- Stock setzt in der Mitte zwischen vorderem und hinterem Bein auf<sup>13</sup>

## 3 Entwicklung

### 3.1 Vorbild Skilanglauf

Bereits in den 1950er Jahren haben Skilangläufer den so genannten „Skigang“ in das Sommertraining mit eingebaut. Diese aus Sprung- und Lafelementen bestehende Trainingsmethode der Spitzenathleten aus den Bereichen Langlauf, Biathlon und Nordischer Kombination konnte sich zunächst im Fitness- und Freizeitbereich nicht etablieren. Die im Langlauf üblichen Stocklängen verlangten nach einer ausgefeilten Technik und führten zu einer hochintensiven Trainingsbelastung. Die Materialeigenschaften der damals üblichen Alustöcke übertrugen die Vibrationen beim Stockeinsatz direkt auf Hand-, Arm- und Schultergelenke, so dass es dort zu Beschwerden kam. Ein Handschlaufensystem, das die Dauerspannung der Armmuskulatur überflüssig macht, war damals noch nicht erfunden. Nichtsdestotrotz wurde die Fachwelt auf das Potenzial aufmerksam. Schon 1992 und 1993 erschienen die ersten Fachartikel zum „Pole Walking“ (Pole = Skistock).

---

<sup>12</sup> Nordic Walking Technik, URL: <http://www.nordicfit.at/wissen/nordic-walking-technik> (27.3.2012)

<sup>13</sup> Nordic Walking Technik, URL: [www.nordicwalking.at](http://www.nordicwalking.at) (27.3.2012)



Abbildung 3: Skilanglauf, Quelle:  
<http://www.karwendel-urlaub.de/ausruestung/langlauf-ausruestung/skilanglauf-hose-skilanglauf-jacke.html>

### 3.2 Neue Sportart aus Finnland

Erstmals wurde im Frühjahr 1997, getragen durch die technische Entwicklung, Nordic Walking in Finnland als eigenständiger Fitnesssport der Öffentlichkeit vorgestellt.

Die darauf folgende Steigerung des Bekanntheitsgrades dieser neuen Sportart sucht an Rasanzen ihresgleichen. In Finnland hat das Nordic Walking dem Joggen bereits im Jahr 2000 den Rang abgelaufen und rund eine Millionen Finnen betreiben es regelmäßig. Zug um Zug erreichte die Welle des neuen Fitnesssports über Skandinavien die USA, Japan und Mitteleuropa. Anfang 2001 konstituierte sich die INWA (International Nordic Walking Association).

Erklärte Ziele der NWO sind höchste Qualitätsstandards in der Ausbildung von Nordic-Walking-Instruktoren, optimierte methodische und didaktische Kriterien beim Lehren der Nordic-Walking-Technik, die Aufarbeitung wissenschaftlicher Fragestellungen zu den Gesundheits- und Trainingsaspekten, das Vorantreiben der technologischen Entwicklung sowie die Förderung der Verbreitung von Nordic Walking.<sup>14</sup>

## 4 Nordic Walking in Österreich

Ein neuer Trendsport erobert Österreich: "Nordic-Walking". Dieser Sport vereint das gewöhnliche Walking mit den Vorteilen des Schilanglaufs, ohne auf Schnee angewiesen zu sein.

---

<sup>14</sup> Gollner, Nordic Walking S. 15.

Ausgehend von Nordic Walking hat sich in Österreich eine richtige Nordic Fitness-Szene etabliert. Die Trendsportart wird seit dem Jahr 2000 in Österreich ausgeübt. 2003 folgte die Gründung der Nordic Walking Organisation (NWO). Im Jahr 2010 betrieben ca. 1,1 Mio. Österreicher/innen Nordic Walking.<sup>15</sup>

Die meisten „Nordischen“ gibt es in den mittleren Altersklassen und nach wie vor sind die Frauen die häufigeren Geherinnen. Ziemlich genau die Hälfte davon ist mindestens einmal wöchentlich mit Walkingstöcken unterwegs.

Demografisch betrachtet ergänzt Nordic Walking das Laufen ganz perfekt. Es gibt auch viele Menschen, die laufen und Nordic walken. Dieser Anteil der Bevölkerung ist gar nicht so gering. 6% der ÖsterreicherInnen (das ist ein Viertel der Läufer und ein Drittel der Nordic Walker) sind laufend und nordisch unterwegs.

Der Anteil der NichtsportlerInnen beträgt 37% und ist nach wie vor sehr hoch. Gesundheitspolitisch ist es durchaus besorgniserregend, dass mehr als ein Drittel der Bevölkerung keinen Sport betreibt. Ein kleiner Lichtblick ist in diesem Zusammenhang aber, dass der Anteil der Sportverweigerer seit 2005 am Sinken ist.<sup>16</sup>

## 5 Zielgruppen

*„Nordic Walking bietet durch die Arm-, Bein- und Stockzusammenarbeit für alle Altersgruppen ein ideales Koordinationstraining.“<sup>17</sup>*

*„Es richtet sich an alle, die ihre körperliche Fitness verbessern und einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten wollen.“<sup>18</sup>*

Für Übergewichtige, die einen sanften Einstieg in das Ausdauertraining suchen, ist Nordic Walking sehr zu empfehlen, da es als Unterstützung bei der Gewichtsabnah-

---

<sup>15</sup> Vgl. Trendsport Nordic-Walking. In: EUDEX IT-Solutions. URL:<http://www.nordic-austria.at/todo.php?p=angebot&info=nordic-walking> (14.2.2012).

<sup>16</sup> Nordic Walken – der Trendsport-Faktor (5.9.2007). URL:<http://www.gast.at/ireds-41279.html> (14.12.2012).

<sup>17</sup> Gollner, Nordic Walking S. 89.

<sup>18</sup> Röhling Insa, Nordic Walking. URL: [http://www.insa-roehling.de/nordicwalking/intro\\_nw.htm#Allgemeines](http://www.insa-roehling.de/nordicwalking/intro_nw.htm#Allgemeines) (14.2.2012).

me gilt. Für Ausgleichssportler stellt die Sportart Nordic Walking ein ausgewogenes Ausdauer- und Krafttraining dar.

Empfohlen wird Nordic Walking auch für Gelenkgeschädigte, die bereits Probleme mit Hüfte oder Kniegelenk haben. Die Sportart wird auch für Behandlungen und bei verschiedensten Therapien genutzt.<sup>19</sup>

## 6 Übergewicht

Übergewicht ist eine typische Begleiterscheinung der Wohlstandsgesellschaft. Der Begriff Übergewicht bezeichnet eine über das Normalmaß hinausgehende Erhöhung des Körpergewichts. Zur Erfassung von Normalgewicht und Übergewicht wurden im Laufe der Zeit verschiedene Größen-Gewicht-Indizes entwickelt.<sup>20</sup>

Eines dieser Maße zur Ermittlung von Übergewicht ist der sogenannte Body-Mass-Index (BMI).<sup>21</sup> „Der BMI gilt grundsätzlich als Orientierungsmaß für das ideale Gewicht eines erwachsenen Menschen.“ Es lässt sich damit das Körpergewicht eines Menschen bewerten. Dies bedeutet jedoch eine Bewertung ob Unter-, Ideal- oder Übergewicht vorliegt. Natürlich kann eine Formel wie der BMI nur einen Richtwert darstellen.“<sup>22</sup> Die Formel zur Berechnung des BMI lautet:

---

<sup>19</sup> Gollner, Nordic Walking S. 90.

<sup>20</sup> Deutsches Ernährungsberatungs- und informationsnetz (1999-2012). URL: <http://www.ernaehrung.de/tipps/adipositas/adip10.php> (14.2.2012).

<sup>21</sup> Toplak Hermann, Fettleibigkeit. URL: <http://www.netdoktor.at/krankheiten/fakta/fettleibigkeit.htm> (14.2.1012)

<sup>22</sup> BMI-Rechner, URL: <http://www.issgesund.at/gesundessen/ernaehrungstips/dembodymassindexaufderspur.html> (27.3.2012)

$$BMI = \text{Körpergewicht} : \text{Körpergröße (in m)}^2^{23}$$

Klassifikation	m	w
Untergewicht	< 20	< 19
Normalgewicht	20 – 25	19 – 24
Übergewicht	25 – 30	24 – 30
Adipositas	30 – 40	30 – 40
massive Adipositas	> 40	> 40

## 6.1 Gesundheitliche Aspekte von Übergewicht

Grundsätzlich unterscheidet man bei Übergewicht zwei Fettverteilungsmuster:

- “Apfeltyp” (Fettverteilung in der Bauchgegend)
- “Birnentyp” (ausgeprägtes Fettdepot am Po)

Diabetes, Bluthochdruck, Arthrose und Herzleiden sind nur einige Krankheiten, die durch zu hohes Gewicht verursacht werden können. Gesundheitliche Komplikationen als Folge von Übergewicht hängen nicht ausschließlich von dem Ausmaß des Übergewichts ab. So zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass eine Gewichtszunahme im Gesäß- und Oberschenkelbereich (=Birnen-Typ) weitaus weniger gefährlich ist als eine Fettvermehrung im Bauchraum (=Apfel-Typ).

Da Bauchfettzellen viel stärker durchblutet und von Nervenzellen durchzogen sind als Fettzellen aus anderen Regionen, kann das Fett in den Bauchfettzellen viel rascher freigesetzt werden, weswegen der Apfel-Typ häufiger an den oben genannten gesundheitlichen Komplikationen leidet als der Birnen-Typ.

---

<sup>23</sup> BMI, URL: <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm> (27.3.1012)

## 6.2 Mögliche Ursachen für das Übergewicht

Im Folgenden werden mögliche Ursachen für Übergewicht aufgelistet:

- falsche Ernährungsgewohnheiten
- Bewegungsmangel
- Essen und Trinken können zur Ersatzhandlung oder zum Beruhigungsmittel bei Langeweile, Stress oder Müdigkeit werden
- genetische Faktoren
- Übergewicht kann krankhaft bedingt sein (z.B. durch Schilddrüsen-Unterfunktion)
- Übergewicht kann anezogen werden
- Essen und Trinken nach genau festgelegten Zeiten
- Zwang zum Aufessen
- „Essen als Belohnung“ trägt dazu bei, das „natürliche Gefühl für Hunger und Sättigung“ zu verlieren
- ständiges Missverhältnis zwischen Energieaufnahme (Nahrungszufuhr) und Energieverbrauch (Muskelarbeit)

Wer sich nicht bewegt, dessen Stoffwechsel läuft auf Sparflamme. Sport verbraucht Energie und trainierte Muskeln verbrennen am liebsten Fett — selbst dann, wenn sie nicht bewegt werden<sup>24</sup>



**Abbildung 4: Waage, Quelle: <http://creare-verlag.de/uebergewicht---kinder.php>**

---

<sup>24</sup> Übergewicht – was bedeutet das eigentlich? (9.5.11). URL: <http://gesund.co.at/uebergewicht-erklaerung-definition-11179/> (14.2.2012).

Die meisten Menschen in den westlichen Industrienationen leben zu ungesund. Laut WHO sind Übergewicht und Adipositas ein eigenständiges Krankheitsbild. Ungefähr 30% der erwachsenen Bevölkerung Österreichs sind übergewichtig, zumindest 11% sind adipös (=fettleibig). Die Tendenz für diese Erkrankungen ist weltweit und vor allem in den Industriestaaten rasch steigend. Übergewicht bedeutet in Summe einen Verlust an Lebensjahren. Im Vergleich zu einem 40-jährigen normalgewichtigen Erwachsenen lebt ein Übergewichtiger bzw. eine Übergewichtige drei Jahre, ein Adipöser bzw. eine Adipöse sechs bis sieben Jahre kürzer. Das Problem „Übergewicht“ muss also ernst genommen werden. Auch Kinder leben heute mehrheitlich ungesund.<sup>25</sup>

### 6.3 Folgen von Übergewicht

Nicht jedes Kilo über dem Normalgewicht macht krank. Aber nach wie vor gilt, dass Übergewicht, wenn es über einen längeren Zeitraum besteht, ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten ist. Sehr gefährlich sind die Begleit- und Folgeerkrankungen, die sich schleichend über Jahre oder Jahrzehnte entwickeln. Heute kennt man viele chronische Erkrankungen und Störungen, die durch Übergewicht ausgelöst oder verschlimmert werden. Laut Professor Arnold Astrup aus Kopenhagen (9th European Congress on Obesity, ECO, Juni 1999, Mailand) gilt für Übergewichtige ein mehr als dreifach höheres Risiko, an Krankheiten zu erkranken wie z. B.:

- Diabetes mellitus Typ 2
- Gallenblasenerkrankungen
- Bluthochdruck
- Fettstoffwechselstörungen
- Atembeschwerden
- Schlafapnoe (länger als zehn Sekunden anhaltende Atemstillstände im Schlaf)

Zwei bis drei Mal häufiger als bei Normalgewicht treten auf:

---

<sup>25</sup> Müller Manfred, Landsberg Beate, Was kann man für die eigene Gesundheit tun und warum ist es in unserer Gesellschaft so schwer, gesund zu leben? URL: [http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten\\_mueller-landsberg.pdf](http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten_mueller-landsberg.pdf) (14.2.2012).

- koronare Herzkrankheiten
- Arthrose, Gicht
- bestimmte Krebserkrankungen (Gebärmutterhals-, Brust-, Prostata- und Gallenblasenkarzinom)
- Sexualhormonstörungen
- Rückenschmerzen

Übergewicht erhöht zusätzlich die Thrombose- und Emboliegefahr und bedeutet nicht zuletzt auch ein erhöhtes Risiko bei Operationen und Narkosen. Außerdem führt es zu psychosozialen Problemen und Einschränkungen der Lebensqualität. Betroffene leiden häufig unter Depressionen, einem verminderten Selbstwertgefühl sowie einer geringeren Anerkennung durch die Umgebung.

## 7 Vorteile des Nordic Walking

Im Vergleich zu Walking zeigt Nordic Walking eine vermehrte Durchblutung in allen Körperregionen, vor allem aber in den Bereichen des Oberkörpers und der Arme. Dies bedeutet, dass die Stoffwechsellanregung in diesen Geweben intensiver ist als beim Walken mit gleicher Geschwindigkeit. Die „sitzverarmte“ Oberkörper- und Armmuskulatur erfährt also wirksame Trainingsreize.<sup>26</sup>

Nordic Walking ist unter qualifizierter Anleitung leicht zu erlernen. Es macht zudem viel Spaß und ganz nebenbei kann man die Landschaft neu entdecken. Abwechslung bei der Wahl der Nordic Walking Trails und des Geländeprofiles macht Nordic Walking noch interessanter und kurzweiliger. Vor allem für Menschen, denen das Laufen zu anstrengend ist und das klassische Walking wiederum nicht genügend körperliche Leistung abfordert, ist diese Trendsport ideal. Durch den Einsatz der Stöcke hat der Nordic Walker zusätzliche Sicherheit, auch bei schwierigem Gelände. Um fast ein Drittel werden dabei die Gewichtsbelastungen auf Hüften, Knie und Fußgelenke reduziert und damit der gesamte Bewegungsapparat entlastet.

---

<sup>26</sup> Gollner, Nordic Walking S. 19.



Die Ausschüttung körpereigener Stoffe kann bei Schmerzen helfen und auch Gewicht lässt sich mit Nordic Walking dauerhaft reduzieren. Außerdem eignet sich Nordic Walking auch für Menschen, die bereits medizinische Vorerkrankungen haben. Egal, ob zu hoher Cholesterinspiegel, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufprobleme oder Diabetes: Nordic Walking ist der ideale Einstieg in neue sportliche Betätigung.<sup>27</sup>

## 7.1 Der Muskelpumpeffekt

Bei korrekter Technik wird der Griff im Rhythmus fest gefasst und wieder locker gelassen. Dieses Spannen und Entspannen der Arm- und Schultermuskulatur führt zu einer „Muskelpumpwirkung“ im gesamten Oberkörper. Während einer Nordic-Walking-Einheit kommt es so zu mehreren tausend Pumpbewegungen, die beispielsweise durch eine Salbe mit durchblutungsfördernder Wirkung nie erreicht werden können. Sauerstoff wird angeliefert und Stoffwechselschlacken werden abtransportiert. Damit erklärt sich auch die spezifische Wirkung von Nordic Walking auf Verspannungen der Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur.<sup>28</sup>

## 7.2 Gesundheitlicher Nutzen von Nordic Walking

### Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen

Durch die Ausübung von Nordic Walking werden die Muskeln kräftiger, ausdauernder und ihre Erholungsfähigkeit wird erhöht. Dies führt zu mehr Power in den Zellen und zu einer Vermehrung der „Zellkraftwerke“. Diese dienen der Atmung der Zellen und ermöglichen eine verbesserte Sauerstoffausnutzung.

Ein weiterer gesundheitlicher Nutzen von Nordic Walking ist, dass sich durch die Durchblutung eine höhere Belastbarkeit der Bänder und Sehnen ergibt und diese elastischer werden. Die Knochen werden fester und das führt zu einer verbesserten Mineralstoffversorgung. Außerdem wird Knochenmasse aufgebaut. Nordic Walking ist sehr geeignet um die Problemmuskulatur zu stärken. Es trainiert nämlich, die bei den meisten Menschen abgeschwächten, oder verkürzten Muskelgruppen wie Rük-

---

<sup>27</sup> Trendsport Nordic-Walking. In: EUDEX IT-Solutions. URL: <http://www.nordic-austria.at/todo.php?p=angebot&info=nordic-walking> (10.2.2012).

<sup>28</sup> Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.31.

cken-, Nacken-, Hals- und Brustmuskulatur. Außerdem ist es für Menschen mit Knieproblemen der ideale Sport, da die Gelenke geschont werden.<sup>29</sup>

### Herz-Kreislaufsystem

Durch die Vermehrung der roten Blutkörperchen kommt es zu einer besseren Sauerstoffversorgung im gesamten Organismus. Bewegung und Sport führen außerdem zu einer Erhöhung der Herzleistung sowie zu einer verstärkten Herzdurchblutung, einer niedrigeren Herzfrequenz und einer Senkung des Ruhepulses.<sup>30</sup>

Weitere gesundheitliche Auswirkungen in Bezug auf das Herz-Kreislaufsystem sind:

- Senkung des Blutdrucks
- verbesserte Elastizität der Blutgefäße
- Verbesserung des venösen Blutstromes
- Vorbeugung vor Krampfadern und Stauungsbeschwerden
- bessere Durchblutung in den Nebenarterien gewährleistet einen erhöhten Schutz vor arteriellen Verschlusskrankheiten (Verkalkung der Gefäße)
- Durchblutungssteigerung des Gehirns und Bildung neuer Blutgefäße (u.a. verbesserte Merkfähigkeit, größeres Erinnerungsvermögen)
- verbesserte Blutdruckregulierung<sup>31</sup>

### Atmung

Der Anstieg der Vitalkapazität der Lunge führt zu einer größeren Leistungsfähigkeit und zu einer Vergrößerung der Atemhilfsmuskulatur. Durch die sportliche Betätigung kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung, Durchlüftung der Lungen, Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme durch tiefere Atmung, zu einer verstärk-

---

<sup>29</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

<sup>30</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

<sup>31</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

ten Lungenreinigung von Schmutzpartikeln und zur Vergrößerung der Kapazität der Atemhilfsmuskulatur beim Einsatz der Nordic-Walking-Stöcke.<sup>32</sup>

### Stoff- und Immunsystem

Nordic Walking begünstigt das Stoff- und Immunsystem folgendermaßen:

- verstärkte Infekt-Abwehr durch Lymphozyten → im Blut weniger Infektionskrankheiten
- geringere Tumorraten durch Stärkung des Immunsystems
- Absinken erhöhter Blutfette und des „schlechten“ LDL-Cholesterins
- Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins
- Senkung des Harnsäurespiegels
- Verbesserung der Insulin-Empfindlichkeit
- Vorbeugung von Altersdiabetes
- verbesserter Ausscheidungs-Stoffwechsel über den Schweiß
- Unterstützung der Gewichtsregulation und Abbau von überschüssigem Körperfett
- Förderung der Darmtätigkeit
- bessere Gegensteuerung bei Stress-Reaktionen des Körpers<sup>33</sup>

### Nerven- und Hormonsystem

Auch das Nerven- und Hormonsystem wird durch regelmäßiges Nordic Walking günstig beeinflusst:

- Verbesserung der Bewegungssteuerung (Koordination, Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, Raumorientierung, Aufmerksamkeit)
- Optimierung der vegetativen Regulation (raschere Erholungsfähigkeit, positive Beeinflussung bei Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsschwäche)
- erhöhte Leistungsfähigkeit durch Ökonomisierung des hormonellen Systems
- Erhöhung der Libido und sexuellen Potenz

---

<sup>32</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

<sup>33</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

- Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, einer Hirnregion, die mit Lernen und Erinnerung zu tun hat<sup>34</sup>

## Psyche

Ein großer Vorteil des Nordic Walking ist, dass das Selbstwertgefühl, das Körperbewusstsein und das psychische Wohlbefinden (Freude, Zufriedenheit) gesteigert werden. Bewegung und Sport führen zu einer positiven Beeinflussung in Richtung eines gesundheitsorientierten Lebensstils (verstärktes Gesundheitsbewusstsein). Weiteres ist eine Steigerung des Aktivitätsniveaus (wirkt u.a. der zunehmenden Vereinsamung entgegen), eine Erhöhung der Stresstoleranz, eine Steigerung der Problemlösungskapazität und mehr Lebensqualität durch intensivere Körperwahrnehmung vorprogrammiert.<sup>35</sup>

## 8 Nordic Walking und Übergewicht

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der menschliche Körper im täglichen Arbeitsprozess noch stark körperlich gefordert. Die reine Muskelkraft brachte rund 90 Prozent der im Arbeitsprozess notwendigen Energie hervor. Heute – in der industrialisierten Welt des dritten Jahrtausends – liegt dieser Wert bei nur einem Prozent. Lediglich ein lächerliches Prozent an Muskelenergie setzen wir noch für Arbeit ein.

Der bewegungsverarmte Sitz- und Büroarbeitsplatz ist heute Standard. Die mentale Beanspruchung ist der körperlichen Belastung gewichen. Gleichzeitig ist es zu einem Verlust an Körpergefühl und Körperbewusstsein gekommen.

Der Weg zu mehr Vitalität, gesteigertem Wohlbefinden und Gewichtsreduktion beginnt mit einfachen Bewegungsimpulsen. Beim Nordic Walking werden etwa 85 Prozent aller Muskeln trainiert. Insbesondere wird auch der Oberkörper gefordert – eine optimale Ergänzung von Ausdauer- und Krafttraining. Nordic Walking ermöglicht allen Altersgruppen den Einstieg in ein sanftes Ausdauertraining. Speziell Personen,

---

<sup>34</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

<sup>35</sup> Vgl. Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.23, 24, 25.

die schon längere Zeit nicht in Bewegung waren, finden hier einen idealen Einsteigersport. Denn weder Muskulatur, Gelenke noch das Herz-Kreislaufsystem sind einer Überforderung ausgesetzt. Zudem werden durch den Einsatz der Stöcke die koordinativen Fähigkeiten wie Geschicklichkeit und Körpergefühl geschult.

Übergewicht wäre nicht so häufig, würden sich Menschen genügend bewegen. Das Herz pumpt bei körperlicher Aktivität mehr Sauerstoff durch den Körper, die Blutgefäße werden vor Verkalkung geschützt, Muskeln gekräftigt, Knochen gestärkt, die Immunabwehr verbessert und auch die Psyche kommt auf Hochtouren. Gerade Nordic Walking verfügt bei richtiger Ausübung über all diese positiven gesundheitlichen Auswirkungen bei sehr geringer Verletzungsgefahr.<sup>36</sup>

Die Reduktion von Stress spielt bei der Prävention von Übergewicht eine weitere große Rolle. Dass Stress dick macht, ist wissenschaftlich nicht gesichert. Allerdings gibt es dafür einige Hinweise. Beispielsweise essen viele Menschen mehr, wenn sie seelisch unter Druck stehen und nehmen so an Gewicht zu. Studien haben zudem gezeigt, dass Menschen, die nicht ausreichend schlafen, ein erhöhtes Risiko für Übergewicht haben. Ein Hauptgrund für eine gestörte Nachtruhe ist Stress.<sup>37</sup>

Die Effizienz des Nordic Walking ist wissenschaftlich erwiesen. Studienergebnisse des amerikanischen Cooper Instituts haben ergeben, dass sowohl der Energieaufwand als auch der Sauerstoffverbrauch bei gleichem Tempo um 20 Prozent über dem des herkömmlichen Wanderns liegt. Dr. Ernst Jakob, DSV-Mannschaftsarzt und Chefarzt der Abteilung Sportmedizin des Sportkrankenhauses Hellersen, kommt in seiner wissenschaftlichen Forschungsarbeit zu dem Ergebnis, dass Nordic Walking nicht nur Trainingssport für Skilangläufer ist, sondern sich diese Ausdauersportart auch besonders gut für ältere Menschen und im gesundheitsorientierten Sport, so z.B. als begleitende Sporttherapie in der Behandlung von Adipositas oder in der Rehabilitation nach Gelenkersatz- oder anderen Operationen im Bereich der unteren Extremitäten sowie als Sporttherapie eignet.<sup>38</sup>

---

<sup>36</sup> Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.19, 20, 21, 22.

<sup>37</sup> Übergewicht – Prävention (28.4.2011). URL: <http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Praevention/Krankheiten/Uebergewicht-Praevention-11652.html> (14.2.2012).

<sup>38</sup> Bahn Peter, Nordic Walking. URL: [http://www.dorn-forum.info/artikel/bahn\\_nordic\\_walking.php](http://www.dorn-forum.info/artikel/bahn_nordic_walking.php) (14.2.2012).

Übergewichtige Menschen, die begonnen haben Sport zu betreiben, sollten sich in regelmäßigen Abständen vom Arzt überprüfen lassen. So gilt, dass *„wer Sport betreibt, meistens weniger Medikamente benötigt, da sich die Blut- und Stoffwechselwerte, aber auch der Blutdruck und die Herzleistung verbessern.“*<sup>39</sup>

Der menschliche Körper hat keine Möglichkeit, seinen Energiebedarf ausschließlich durch die Verbrennung von Fett zu decken. Selbst in Ruhe verbrennen wir auch Kohlenhydrate. Ein Irrglaube ist, dass umso mehr Fett verbrannt wird, je langsamer wir uns bewegen. Dies ist in dieser einfach dargestellten Form nicht richtig. Während jeder sportlichen Aktivität werden immer Kohlenhydrate und Fette verbrannt. Aber je nach Intensität verändern sich die Relationen von hohem Fettverbrennungsanteil hin zu hohem Kohlenhydratanteil. Die Formel „Je niedriger die Intensität, umso mehr Fett wird verbrannt“ stimmt nicht, wenn man die Gesamtsumme der verbrauchten Fettkalorien betrachtet.<sup>40</sup>

Zum Herausfinden der richtigen Trainingsintensität ist es wichtig, während und nach dem Training auf das eigene Befinden und die Signale des Körpers zu achten. Gerade für Übergewichtige ist es wichtig, dass sich nach der Trainingseinheit der Körper wieder erholen kann, um fit für das nächste Training zu werden.<sup>41</sup>

In einer Untersuchung wurden Angestellte mit Beschwerden durch PC-Tätigkeit beobachtet, die an einem Nordic-Walking-Training teilnahmen. Nach einiger Zeit traten bei der Hälfte der TeilnehmerInnen keine Rückenbeschwerden mehr auf. Außer den Beinen wurde ebenfalls die Arm-, Schulter-, Brust-, Bauch- und Rumpfmuskulatur trainiert. Die Nacken- und Schultermuskulatur verspannte sich weniger, wobei dadurch seltener Kopfschmerzen auftraten. Die Stöcke gaben einen sicheren Halt auf rutschigem Boden, Eis und Schnee. Durch den Vierfüßlergang beim Nordic Wal-

---

<sup>39</sup> Niebauer Josef, Diabetes, Depression, Krebs & Co: Sport hilft. In: Medizin (2010) S. 7.

<sup>40</sup> Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.53.

<sup>41</sup> Vgl. URL: <http://www.die-abnehmschule.de/sportarten/laufen-uebergewicht.html> (27.3.2012)

king wurden die Knie, der Rücken und die Gelenke je Stockeinsatz um fünf bis acht Kilogramm entlastet.<sup>42</sup>



Abbildung 5: Nordic Walking, Quelle: <http://www.schwarzenstein.com/sommer-und-winter/sommer/nordic-walking-suedtirol.html>

Der Philosoph Arthur Schopenhauer stellte treffend fest:

*„Gesundheit ist gewiss nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!“*  
Bereits vor 2000 Jahren verbreitete der römische Satiriker Juvenal die ganzheitliche Auffassung: *„Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper!“*<sup>43</sup>

Oft dominiert der Gedanke „Sport ist Mord“. Den Horrorzahlen der Sportverletzten muss man entgegenhalten, dass die positiven gesellschaftlichen Auswirkungen des Sporttreibens die negativen deutlich übertreffen. Besonders Übergewichtige, die selten Sport betreiben, sollten vor Beginn des Trainings jedoch auf einige Sicherheitsmaßnahmen achten:

- Belastungs-EKG, um die Herzgesundheit und Belastbarkeit des Kreislaufes festzustellen
- sportorthopädische Untersuchung, um Muskel- und Gelenksfunktionen zu klären

---

<sup>42</sup> Prävention gegen Übergewicht, URL: [http://www.hilfreich.de/praevention-gegen-uebergewicht\\_2850](http://www.hilfreich.de/praevention-gegen-uebergewicht_2850) (14.2.2012).

<sup>43</sup> Nordic Walking zur Prävention, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-walking-praevention.php> (14.2.2012)

- Erlernen der richtigen Nordic Walking Technik bei einem lizenzierten Instruktor
- Sportverzicht bei Fieber und/oder Infektionen
- Sicherheitsdenken

Nichtsdestotrotz werden leider allzu oft Vorsicht und Rücksicht vergessen. Eine sportorthopädische Untersuchung kann Überlastungsschäden durch Ausführung einer falschen Sportart in Grenzen halten. Gerade Nordic Walking ist aufgrund seiner geringen Gelenkbelastung und der zusätzlichen Sicherheit durch den Stockeinsatz eine besonders risikoarme und dementsprechend gesundheitsfördernde Bewegungsform und sehr gut für Übergewichtige geeignet. Bei vielen Sportarten wird jedoch vergessen, dass eine korrekte Technik sowie der optimale Wechsel zwischen Belastung und Entspannung nicht nur die Leistung verbessert, sondern auch eine allzu hohe Beanspruchung verhindert.<sup>44</sup>

Die europäischen Gesundheitsminister haben Richtwerte für einen „gesunden Lebensstil“ zur Prävention der häufigsten gesundheitlichen Probleme formuliert. Diese beruhen auf wissenschaftlicher Evidenz und sind somit begründet. Zusammengefasst ist ein gesunder Lebensstil charakterisiert durch regelmäßige körperliche Aktivität, ein normales Körpergewicht, fettarme Ernährung (d. h. weniger tierische Lebensmittel), viel Obst und Gemüse, ausreichend Jod und (für die Ernährung im 1. Lebensjahr) vollständiges Stillen (sechs Monate lang).<sup>45</sup>

Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse zeugen von der Heilkraft der Bewegung. Und so wird heute auch noch übergewichtigen Menschen geraten, aktiv zu bleiben. *„Immer in Bewegung bleiben, auch wenn man krank ist“*, das ist laut Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Internist, Kardiologe, Sportmediziner und Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, die Essenz der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus jüngster Zeit. *„Denn je mehr man sich bewegt, desto belastbar wird man. Zweieinhalb Stunden sportliche Betätigung pro Woche reichen aus um fit zu werden und anschließend zu*

---

<sup>44</sup> Kreuzriegler, Gollner, Fichtner, Nordic Walking S.28.

<sup>45</sup> Was kann man für die eigene Gesundheit tun und warum ist es in unserer Gesellschaft so schwer, gesund zu leben? URL: [http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten\\_mueller-landsberg.pdf](http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten_mueller-landsberg.pdf) (14.2.2012).



*bleiben*“, sagt Niebauer. Diese könne man je nach Lust und Laune auf drei oder mehr Einheiten aufteilen, wobei eine Einheit mindestens 30 Minuten dauern sollte.<sup>46</sup>

## 9 Weitere Formen des Nordic Walking

### 9.1 Snow Walking

Bei Schnee bietet sich das Gehen oder Joggen mit Schneeschuhen als Alternative, oder besser gesagt als naher Verwandter zum Nordic Walking, an.

Das Faszinierende an Snow Walking ist, dass man, ohne den Boden zu belasten, über freie Felder gehen kann und somit ein Gelände nutzt, auf dem normalerweise kein Weg führt. Das Naturleben wird dadurch immens gesteigert.

Im alpinen Bereich lassen Schneeschuhe eine ganz eigene und besondere Routenwahl zu. Die Trainingsintensitäten und Bewegungsausführungen lassen sich problemlos vom Nordic Walking ableiten. Leistungssportler können sich durch das Snow Walking eine Extraportion Kondition verdienen. Anstrengung ist dabei vorprogrammiert.



**Abbildung 6: Snow Walking, Quelle:**  
<http://www.metrosnow.co.uk/blog/2009/03/19/spring-skiing-in-madonna-di-campiglio/>

---

<sup>46</sup> Stehrer Sabine, Die Heilkraft der Bewegung,.. In: Medizin (2010) S. 7.

## 9.2 Nordic Blading

Inline Skating entspricht nicht nur in seiner Kombination als Lifestyle und Sport dem modernen Zeitgeist, sondern hat sich mittlerweile auch vom Trendsport zum fitness- und leistungsorientierten Ausdauersport entwickelt. Nordic Blading steigert die Trainingseffektivität durch die zusätzlich beanspruchte Oberkörpermuskulatur. Es gehört wie Nordic Walking in den Bereich der Ausdauersportarten und wird auch als Nordic Inline Skating bezeichnet. Diese Sportart entspricht Inlineskaten mit Skilanglaufstöcken. Gerne wird Nordic Blading von den SkilangläuferInnen in den schneefreien Jahreszeiten genutzt, da somit das ganze Jahr über ein Training möglich ist. Nordic Blading ähnelt sehr der Technik des Skatings im Skilanglauf. Seinen Ursprung hat das Nordic Blading ebenfalls wie das Nordic Walking in Finnland. Beim Nordic Blading sind verschiedene Techniken möglich. Grundsätzlich entsprechen diese Techniken dem Skating im Skilanglauf.<sup>47</sup>



**Abbildung 7: Nordic Blading, Quelle:**  
<http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-blading.php>

## 9.3 Aqua Nordic Walking

Im Prinzip ist Aqua Nordic Walking ein "schwereloses" Nordic Walking im stehtiefen Wasser (1,40 m). Die Lauftechniken unterscheiden sich im Wesentlichen in der Einstich- und Abdruckphase der Stöcke. Im Becken ist ein aktives Einstechen der Stöcke nicht möglich, diese Phase der Nordic Walking Technik wird im Wasser nur simuliert.

---

<sup>47</sup> Nordic Blading, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-blading.php> (14.2.2012).

Die Aqua Nordic Walking Stöcke unterscheiden sich optisch nicht von den herkömmlichen Nordic Walking Stöcken. Allerdings bestehen einige Unterschiede hinsichtlich des Gewichts der Stöcke, der verstärkten Handschlaufe und dem Stockende, welches hier mit speziellen Pads versehen wird. Für ungeübte Aqua Nordic Walker ist es empfehlenswert, mit Wasserschuh zu laufen, um die Rutschgefahr zu mindern.

Es werden neben verschiedenen Gehkombinationen auch zahlreiche Sprung- und Laufübungen in das Training integriert. Einige Techniken, die man vom Nordic Walking am Land kennt, konnten ins Wasser übernommen werden. Es werden fast alle Muskelgruppen des menschlichen Körpers beansprucht. Nicht nur Bein-, Arm- und Gesäßmuskeln, sondern auch die Rücken- und Bauchmuskulatur werden fortwährend trainiert. Der hohe Kraftaufwand ist im Wasser so gut wie nicht spürbar, zudem wirkt das umgebende Wasser bei den Bewegungen wie eine Massage für Muskulatur und Haut. Aqua Nordic Walking hat neben der Verbesserung von Beweglichkeit und Ausdauer auch eine positive Wirkung auf die Koordination.

Dieses neue schonende Ganzkörpertraining im Wasser ist besonders geeignet für Menschen mit Hüft- oder Kniegelenksleiden, RheumatikerInnen, ArthrosepatientInnen, Übergewichtige, WirbelsäulenpatientInnen, in der Rehabilitation nach Verletzungen des Stützapparates, im präventiven Breitensport sowie im Leistungssport. Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass auch im Wasser die richtige Technik eine große Rolle spielt.<sup>48</sup>



**Abbildung 8: Aqua Nordic Walking, Quelle: <http://www.pulverer.at/blog/sanfte-fitness-mit-aqua-nordic-walking-aber-effektiv>**

---

<sup>48</sup> Aqua Nordic Walking, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/aqua-walking.php> (14.2.2012).

## 9.4 Walking

Walking ist eine Form des sportlichen Gehens und zählt zu den Gesundheits-, Fitness- und Cardio-Sportarten. Der Name stammt aus dem Englischen "Walking" und bedeutet übersetzt "Gehen". Das Walking kann als sanftes Ausdauertraining genutzt, aber auch als ambitioniertes Konditions- und Krafttraining betrieben werden. Die Intensität beim Walking lässt sich beliebig variieren, sodass jeder Sportler die für ihn individuell geeignete Form finden kann. Walking kann nahezu jeder betreiben, und so eignet es sich auch ganz hervorragend als Einstiegssportart in andere Varianten des Lauf- und Ausdauersports.

Walking oder Walken ist eine dynamischere Form des Gehens. Dabei kommt es in erster Linie weniger auf die tatsächliche Geschwindigkeit an als auf die Konzentration und eine gleichmäßige Ausführung. Ziel des Walking ist es, eine bestimmte Strecke in einer möglichst gleich bleibenden Geschwindigkeit und Intensität zu bewältigen oder über einen bestimmten Zeitraum hinweg gleichmäßig zu gehen.

Auch für die Gewichtsreduktion ist Walking eine sehr effektive Methode. Durch die konstante Belastung in einem, gemessen an anderen Sportarten relativ niedrigen Pulsbereich, befindet man sich über die gesamte Übungsdauer hinweg in der so genannten Fettverbrennungszone. Der Körper holt sich die benötigte Energie aus den zuvor angelegten Reserven.<sup>49</sup>

## 10 Zusammenfassung

Bewegungsmangel kann zu gesundheitlichen Problemen und schweren Krankheiten führen. Übergewicht spielt in diesem Zusammenhang eine große Rolle. Oft werden Begleiterkrankungen wie Diabetes mellitus Typ2, Gallenblasenerkrankungen, Bluthochdruck, Fettwechselstörungen und Atembeschwerden durch Adipositas ausgelöst.

---

<sup>49</sup> Walking, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/walking.php> (14.2.2012).

Um es nicht so weit kommen zu lassen, sollte man regelmäßig Sport betreiben. Besonders Nordic Walking ist in der Prävention sehr empfehlenswert, da es ein Ganzkörpertraining darstellt und bei einer höheren Kreislaufbelastung die Gelenke, Muskeln und Sehnen der Sprunggelenke gleich oder geringer belastet werden. Um jegliche Risiken auszuschließen, sollte man vor Beginn des Trainings auf einige Sicherheitsmaßnahmen achten. Nicht zu vergessen ist, dass auch die Ernährung in der Vorbeugung einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Denn mit der richtigen Ernährung kann man das Risiko für Übergewicht und dadurch bedingte Krankheiten erheblich reduzieren. Man kann viel für seine Gesundheit tun. Wer auf eine gesunde Lebensweise beispielsweise in Form von reichlich Bewegung achtet, hat gute Chancen Übergewicht vorzubeugen.

## 11 Schluss

Dadurch dass der menschliche Körper im täglichen Arbeitsprozess größtenteils nicht mehr physisch gefordert wird, ist eine Folgerung das vermehrte Auftreten von Übergewicht. Zu hohes Gewicht ist ein Wegbereiter für zahlreiche Krankheiten, deswegen muss dieses Problem ernst genommen werden.

Wie aus der Facharbeit hervorgeht, stellt Nordic Walking eine gute Möglichkeit dar, um Übergewicht vorzubeugen. Der große Vorteil des Nordic Walkings liegt darin, dass bei einer höheren Kreislaufbelastung die Gelenke, Muskeln und Sehnen der Sprunggelenke geringer belastet werden. Oftmals fühlt man sich mit einer Sportart schnell überfordert und man gibt sehr schnell wieder auf. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion ist jedoch nur bei regelmäßiger Bewegung möglich. Da Nordic Walking ein sanftes Ganzkörpertraining darstellt, ist die Gefahr geringer, dass man die Lust daran verliert. Neben den positiven Auswirkungen des Nordic Walkings auf die körperliche Gesundheit, führt das Ausüben dieser Sportart auch zur Steigerung des Selbstwertgefühls, des Körperbewusstseins und des psychischen Wohlbefindens (Freude, Zufriedenheit). Durch die aktuelle Zunahme von psychischen Erkrankungen gewinnt dies immer mehr an Bedeutung. Außerdem spielt die Reduktion von Stress bei der Prävention von Übergewicht eine große Rolle. Beispielsweise essen viele Leute mehr, wenn sie seelisch unter Druck stehen und nehmen so an Gewicht zu. Vor allem bei Kindern sollte darauf geachtet werden, dass sie einen gesunden Lebensstil

anerzogen bekommen. Eltern sollten als Vorbilder fungieren und dies sehr ernst nehmen. Eine Möglichkeit wäre es, vermehrt Nordic Walking Kurse anzubieten, um den Bekanntheitsgrad zu steigern. Für die Zukunft sehen die Autorinnen eine positive Entwicklung des Nordic Walkings.

## Literaturverzeichnis

Statistik Austria, Körperliche Aktivität in der Freizeit. URL: [http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche\\_aktivitaet/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche_aktivitaet/index.html)

Gollner Erwin, Einfach Nordic Walking (Graz/Wien 2003)

Köhler Romy, Osteoporose- und Sturzprävention durch Minimierung medizinischer und motorischer Risikofaktoren mittels sportlicher Intervention. Eine Längsschnittstudie zur Betrachtung der Wirksamkeit des Gesundheitssports Nordic Walking und die Relevanz seiner biomechanischen Technikmerkmale (Göttingen 2008)

Nordic Walking als Ganzkörpersportart. URL: <http://www.nordicacademy.at/nordicacademy.at/nordicwalking/documents/nwausschreibungseefeld10.pdf>

Mit Stöcken zu mehr Power. Vgl. URL: <http://www.nw-wien.at/presse/pa%201011%20nordic%20walking.pdf>

Nordic Walking. URL: [http://www.lach-walking.de/allgemeines\\_zu\\_nordic\\_walking.pdf](http://www.lach-walking.de/allgemeines_zu_nordic_walking.pdf)

Nordic Walking Ratgeber. URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/>

Wissenswertes über Nordic Walking. Vgl. URL: [http://www.askoe-ooe.at/fileadmin/user\\_upload/downloads/wissenswertes\\_ueber/nordicwalking.pdf](http://www.askoe-ooe.at/fileadmin/user_upload/downloads/wissenswertes_ueber/nordicwalking.pdf) (14.2.2012).

Kreuzriegler Friedrich, Gollner Erwin, Fichtner Harald, Das ist Nordic Walking; München (2002).

Vgl. Trendsport Nordic-Walking. In: EUDEX IT-Solutions. URL: <http://www.nordic-austria.at/todo.php?p=angebot&info=nordic-walking>

Nordic Walken – der Trendsport-Faktor (5.9.2007). URL:<http://www.gast.at/ireds-41279.html> (14.12.2012).

Röhling Insa, Nordic Walking. URL: [http://www.insa-roehling.de/nordicwalking/intro\\_nw.htm#Allgemeines](http://www.insa-roehling.de/nordicwalking/intro_nw.htm#Allgemeines) (14.2.2012).

Deutsches Ernährungsberatungs- und informationsnetz (1999-2012). URL: <http://www.ernaehrung.de/tipps/adipositas/adip10.php> (14.2.2012).

Toplak Hermann, Fettleibigkeit. URL: <http://www.netdokter.at/krankheiten/fakta/fettleibigkeit.htm> (14.2.1012)

Übergewicht – was bedeutet das eigentlich? (9.5.11). URL: <http://gesund.co.at/uebergewicht-erklaerung-definition-11179/> (14.2.2012).

Müller Manfred, Landsberg Beate, Was kann man für die eigene Gesundheit tun und warum ist es in unserer Gesellschaft so schwer, gesund zu leben? URL: [http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten\\_mueller-landsberg.pdf](http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten_mueller-landsberg.pdf) (14.2.2012).

Übergewicht – Prävention (28.4.2011). URL: <http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Praevention/Krankheiten/Uebergewicht-Praevention-11652.html> (14.2.2012).

Bahn Peter, Nordic Walking. URL: [http://www.dornforum.info/artikel/bahn\\_nordic\\_walking.php](http://www.dornforum.info/artikel/bahn_nordic_walking.php) (14.2.2012).

Niebauer Josef, Diabetes, Depression, Krebs & Co: Sport hilft. In: Medizin (2010)

Gesundheitliche Aspekte URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/gesundheitsliche-aspekte.php> (14.2.2012).

Prävention gegen Übergewicht, URL: [http://www.hilfreich.de/praevention-gegen-uebergewicht\\_2850](http://www.hilfreich.de/praevention-gegen-uebergewicht_2850) (14.2.2012).

Nordic Walking zur Prävention, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-walking-praevention.php> (14.2.2012)

Zuschuss Prävention, URL: <http://www.ungarn-tourismus.de/kur-gesundheit-wellness/zuschuss-praevention.html> (14.2.2012).

Kirschbichler Karin, Was uns bewegt, In: Medizin (2010)

Stehrer Sabine, Die Heilkraft der Bewegung,. In: Medizin (2010)

Nordic Blading, URL: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-blading.php> (14.2.2012).

Definition Gesundheit, URL:  
[http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition\\_gesundheit\\_krankheit.htm](http://gesundheitsmanagement.kenline.de/html/definition_gesundheit_krankheit.htm)  
(27.3.1012)

Vgl. URL : <http://www.wirtschaftsfaktor-alter.de/wa/verbraucherinnen-verbraucher/gesundheitsfreizeit/sport-praevention/show/thema-sport-jeder-findet-seine-art/detail.html> (27.3.2012)

Prävention von Volkskrankheiten, URL:  
[http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten\\_loellgen.pdf](http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten_loellgen.pdf) (27.3.2012)

BMI-Rechner, URL:  
<http://www.issgesund.at/gesundessen/ernaehrungstips/dembodmassindexaufderspur.html> (27.3.2012)

BMI, URL: <https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/interaktives/bmi.htm>  
(27.3.1012)

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Nordic Fitness, Quelle: <http://macli.gmxhome.de/nw.htm> ..... 1

Abbildung 2: Nordic Walking Quelle:  
<http://www.kleinwalsertal.com/bergsommer/nordic-walking.html> ..... 4

Abbildung 3: Skilanglauf, Quelle: <http://www.karwendelurlaub.de/ausruestung/langlauf-ausruestung/skilanglauf-hose-skilanglauf-jacke.html> 7

Abbildung 4: Waage, Quelle: <http://create-verlag.de/uebergewicht---kinder.php>..... 11

Abbildung 5: Nordic Walking, Quelle: <http://www.schwarzenstein.com/sommer-und-winter/sommer/nordic-walking-suedtirol.html> ..... 20

Abbildung 6: Snow Walking, Quelle:  
<http://www.metrosnow.co.uk/blog/2009/03/19/spring-skiing-in-madonna-di-campiglio/>  
..... 22

Abbildung 7: Nordic Blading, Quelle: <http://www.nordic-walking-ratgeber.de/nordic-blading.php> ..... 23

Abbildung 8: Aqua Nordic Walking, Quelle: <http://www.pulverer.at/blog/sanfte-fitness-mit-aqua-nordic-walking-aber-effektiv>..... 24