



Bewegung in den

Die Vorteile von Nordic Walking – wenn es im medizinischen Bereich eingesetzt wird – liegen in der guten Dosierbarkeit. Positive Effekte können bei Herz-Kreislauf-erkrankungen, PaVK, COPD und Depressionen erzielt werden. Bei Untrainierten sollte jedenfalls vor Beginn des Trainings ein Ruhe-EKG durchgeführt werden.

Von Irene Mlekusch

Nordic Walking basiert auf einem sehr einfachen, der Alltagsmotorik ähnlichem, Bewegungsablauf, der nahezu von jedem, fast überall und zu jeder Jahreszeit ausgeübt werden kann. Daraus erklärt sich vermutlich der große internationale Beliebtheitsgrad, der 1997 in Finnland entwickelten Sportart. Allein im skandinavischen Raum wird die Zahl der Nordic Walker auf eine Million Menschen geschätzt und auch in den USA, Mitteleuropa und

sogar Japan findet die Ausdauersportart mittlerweile viele Anhänger.

„Wichtig ist es, wieder Bewegung in den Alltag zu bringen: zum Beispiel eine Bushaltestelle zu Fuß gehen“, erklärt Univ. Prof. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg. Niebauer weiter: „Ziel sollte sein, sich pro Woche mindestens zweieinhalb

Effekte von Nordic Walking

Effektives Nordic Walking-Training hat nachweislich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Es kommt zu einer Zunahme des Energieverbrauchs um bis zu 21 Prozent, einem Anstieg des maximalen Sauerstoffverbrauchs von gut 20 Prozent, einem leicht erhöhten Blutdruck während der Belastung und einer leichten Erhöhung der Herzfrequenz. Bei einer Gruppe von Patienten mit koronarer Herzkrankheit fand sich beim Nordic Walking keine Zunahme signifikanter ST-Strecken-Veränderungen oder Rhythmusstörungen. Trotz eines Kalorienmehrverbrauchs von rund 20 Prozent verglichen mit Personen, die zügig gehen, wird Nordic Walking bei gleicher Gehgeschwindigkeit nicht als anstrengender empfunden. Demnach kann Nordic Walking bei adipösen Menschen mit und ohne Diabetes mellitus zur Reduktion des BMI eingesetzt werden. Zusätzlich fanden sich in Studien eine Abnahme der totalen Fettmasse, der LDL-Werte, der Triglyceride und des Hüftumfangs sowie eine Zunahme der HDL-Werte. Die Verwendung der Stöcke trägt zu einer signifikanten Reduktion der Gelenk- und Sehnenbelastung in der aktiven Abstoßphase bei. Beim Bergabgehen im Gelände sorgt der Doppelstockeinsatz für eine Reduktion der Belastung von zehn bis 16 Prozent.

Auch bei Patienten mit PaVK wurde Nordic Walking therapeutisch eingesetzt. Nach mehreren Trainingswochen fanden sich in diversen Studien längere schmerzfreie Gehstrecken und eine geringere Schmerzintensität bei größerer Belastung. In anderen Studien wiederum konnten eine Verbesserung des Sauerstoffverbrauchs, der Lebensqualität sowie der subjektiv empfundenen Gehstrecke nachgewiesen werden.

Nordic Walking führte bei einer Gruppe von Patienten mit COPD zu einer Zunahme der täglichen Bewegung und der respiratorischen Atemfrequenz, einer Abnahme der belastungsabhängigen Dyspnoe sowie einer Reduktion von Angst und Depression.

Untersuchungen an Patienten mit Fibromyalgie, Depression, chronischen Schmerzen und Brustkrebs ergaben einen Trend zur Verbesserung der Lebensqualität bei regelmäßigem Nordic Walking-Training. Vor allem bei unspezifischen, chronischen Nacken- und Schulterschmerzen zeigte sich in Kombination mit einem Kraft- und Mobilitätstraining ein signifikanter Rückgang der Schmerzhaftigkeit und eine Verbesserung der Lebensqualität. Bei völlig untrainierten Personen zeigte sich bereits nach einem achtwöchigen Nordic Walking-Training eine signifikante Steigerung der Maximalkraft der Rückenextensoren. Als Nebeneffekt konnte in einer Studie mit Menschen, die an Diabetes mellitus leiden, eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität festgestellt werden.

Des Weiteren zeichnet sich auch ein Benefit für Patienten mit progressiven neurodegenerativen Bewegungsstörungen wie Morbus Parkinson ab. Diskutiert wird, ob durch Nordic Walking auf unebenem und/oder weichem Untergrund das Gleichgewicht verbessert werden kann. Die überlegenen Effekte fanden sich einerseits in der Ganggeschwindigkeit, andererseits auch bei der Gehstrecke. Insgesamt konnten bei einer Gruppe von Menschen, die an M. Parkinson leiden, bereits nach sechs Wochen Nordic Walking eine Zunahme der körperlichen Aktivität und der Lebensqualität verzeichnet werden.

Alltag bringen

Stunden über mindestens drei Tage verteilt in Einheiten von je 30 bis 60 Minuten zu bewegen.“ Denn nur wenn die Ausdauer trainiert wird, zeigen sich positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem.

In der Rehabilitation nach Verletzungen wird Nordic Walking schon länger eingesetzt, um einen frühen und sportnahen Aufbau der Muskulatur und körperlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen. „Die Vorteile eines Nordic Walkings in medizinischem Einsatz sowohl präventiv wie rehabilitativ liegen in dem Faktum einer guten Dosierbarkeit“, weiß Univ. Prof. Norbert Bachl, Leiter der Abteilung für Sport- und Leistungsphysiologie am Institut für Sportwissenschaften in Wien. So könne die Gehgeschwindigkeit je nach Leistungs-

Nordic Walking

Nordic Walking lässt sich durch den Einsatz von speziellen Nordic Walking-Stöcken aus dem zügigen Gehen entwickeln. Die Stöcke sollen einerseits Schwingungen auffangen, andererseits leicht und flexibel sein. Zu den Nordic Walking-Stöcken gehören spezielle, funktionale Griffschlaufen, die ein Schwingen des Stockes beim Öffnen der Hand möglich machen. Erst durch den richtigen Stockeinsatz kommt es zu einer zusätzlichen Aktivierung von Muskelgruppen im Arm-, Brust-, Schulter-, Nacken- und oberen Rückenbereich. Bei richtiger Anwendung der Technik werden beim Nordic Walking etwa 80 bis 90 Prozent der gesamten Muskulatur eingesetzt, beim klassischen Walking oder Jogging ohne Stockeinsatz nur etwa 60 Prozent.

voraussetzung gewählt werden. Bei Patienten, die sehr leistungsschwach sind, empfiehlt er, intervallmäßige Belastungen mit schnellem und langsamem Gehen durchzuführen, welche dann zu einer kontinuierlichen Dauerbelastung führen. Durch den Einsatz der Stöcke wird die Rumpf-, Schulter- und Armmus-

kulatur mehr involviert als beim normalen Laufen oder Gehen und somit gestärkt beziehungsweise durch einseitige Arbeitsprozesse bedingte Dysbalancen der Muskulatur der oberen Extremitäten ausgeglichen. Dem Nordic Walking Anfänger rät Bachl - vorausgesetzt es findet eine fachmännische Beratung statt -



Einfach **3-fach**

Stark in der Wirkung¹

Schutz für die Organe²⁻⁴

Schnell zum Zielblutdruck⁵






Die Kombinationstherapie für Hypertoniker.

Der Star im Rampenlicht: **VESICARE® 10mg**



Fachkurzinformation siehe Seite 50

VESICARE® 10mg

-  Hohe Wirksamkeit bei OAB-Symptomatik¹
-  Gut verträglich²
-  Höhere Therapietreue als andere Antimuskarinika³

 **Vesicare**
solifenacin
Bestens entspannt.



- » zu einer fixen Stocklänge, da die Vorteile eines Teleskopstocks in der vielseitigen Anwendung liegen.

Im Nordic Walking sieht Niebauer den Ausdauersport schlechthin für den Menschen, weil viele andere Sportarten wie zum Beispiel Schwimmen oft nicht in Frage kommen. „Die Grundform der Bewegung beim Nordic Walking ist bekannt. Es wird somit auf etwas Bekanntem aufgebaut und das ins Sportliche gebracht.“ Zumindest zügiges Gehen sollte möglich sein, um mit dem Nordic Walking zu beginnen. Dabei können die Stöcke bei völlig Untrainierten zunächst als Hilfe beim Spazieren gehen dienen. Niebauer dazu: „Zu Beginn ist der Einsatz der Stöcke egal, die Leute sollen sich einfach bewegen. Anfänger sollte man nicht mit Technik oder Dehnen überfordern. Beides ist zeitintensiv und kann eingebaut werden, wenn der Wunsch besteht.“ Vor allem für Anfänger kann das Definieren von erreichbaren Zielen motivierend sein. Auch das gemeinsame Walken in einer Gruppe fördert das Interesse an der Aktivität.

Vor Beginn: Sportärztliche Untersuchung

Sowohl Niebauer als auch Bachl raten vor Trainingsbeginn zu einer sportärztlichen Untersuchung. „Jeder Sporttreibende sollte sich regelmäßig, optimal einmal pro Jahr, einer sportärztlichen Untersuchung unterziehen, insbesondere ab dem 35. Lebensjahr und ganz besonders als Anfänger oder Wiedereinsteiger“, so Bachl. Dies sei wichtig, um einerseits eine gewählte Sportart bedenkenlos beziehungsweise wenn medizinische Gründe vorliegen modifiziert ausüben zu können. Andererseits auch, um aus den Leistungsdaten der Belastungsuntersuchung jene wichtigen Steuerparameter für das Training zu erheben, die einen optimalen Trainingszuwachs ohne Überanstrengung oder Überbelastung garantieren. Laut Bachl sollte eine sportmedizinische Untersuchung eine ausführliche Anamnese inklusive Sportanamnese und Risikoprofil mit entsprechenden Blutparametern, eine physikalische Grunduntersuchung inklusive Lungenfunktion und eine Ergometrie mit Belastungs-EKG enthalten.

Wenn Untrainierte mit dem Training beginnen, sieht Niebauer eine Gefahr darin, dass die Betroffenen ihre Grenzen nicht kennen. Der Experte plädiert daher für die Durchführung eines Ruhe-EKGs vor Trainingsbeginn. Und weiter: „Auch Wiedereinsteigern in den Sport können nach einer Ergometrie Trainingsempfehlungen ausgesprochen werden“, gibt Niebauer zu bedenken.

Damit könnten Frustrationen in der Sturm- und Drangphase vermieden und eine sanfte Trainingssteuerung erzielt werden. Am Österreichischen Institut für Sportmedizin werden üblicherweise zusätzlich zu den bereits genannten folgende Untersuchungen durchgeführt: isometrische Krafttests der wichtigsten Muskelgruppen, Tests zur Muskelverkürzung, Erhebung der anthropometrischen Daten inklusive fettfreie Körpermasse und Gefäßelastizität.

„Wie viele Trainingseinheiten und in welchen Intervallen trainiert wird, ist eine individuelle Entscheidung“, verdeutlicht Niebauer. Völlig untrainierte Patienten sollten am Anfang eher unterfordert werden, um sie entsprechend zur Bewegung

zu motivieren. Der Schritt vom Gehen zum Laufen sei für viele zu groß, weiß Niebauer. Daher kommt es immer wieder zu Schmerzen und Verletzungen. „Nordic Walking ist die Möglichkeit, aus dem

Gehen etwas Sportliches zu machen. Somit wird diese Sportart für einige zu einer Art Einstiegsdroge, die die Freude an der Bewegung zurückbringen kann“, resümiert der Experte. **KK**

Einsatz von Teleskopstöcken

Vorteile	Nachteile
Auch für Bergtouren benutzbar (Verkürzung oder Verlängerung bei Bergauf- oder Bergabgehen, unterschiedliche Länge beim Traversieren)	Teurer als Stöcke mit fixer Länge
Stöcke von mehreren Personen benutzbar	Schaden am Teleskopmechanismus bedeutet Stockverlust
Einfacher Transport (Urlaub)	Gefahr des unvermittelten Einkürzen bei fehlerhaftem Klemmverschluss

Quelle: Univ. Prof. Norbert Bachl/Österreichisches Institut für Sportmedizin

Kinder brauchen Helden!

Jetzt SOS-Pate werden!

SOS KINDERDORF

Ein Held zu sein ist einfach:
Kämpfen Sie mit uns für eine gerechte Welt! € 1 pro Tag für Kinder in Not!
www.kinderbrauchen.at/helden

DER STOFF, DER SICH AUSZAHLT!

ZANIDIP® 20 mg Filmtabletten

ZANIDIP® 10 mg Granulen

IHR ÖSTERREICHISCHER PARTNER IM BLUTDRUCKMANAGEMENT

Kwizda Pharma

Fachkurzinformation siehe Seite 53