

## Kleine Anleitung: Wie Sie rasch älter und garantiert krank werden

1. **Meiden Sie möglichst körperliche Anstrengung** und jede Art der Bewegung.
2. **Bleiben Sie immer schön zu Hause.** Meiden Sie frische Luft.
3. **Knabbern Sie beim Fernsehschauen** möglichst viele Kekse, Chips, gesalzene Erdnüsse. Essen Sie ganz viel Kuchen.
4. **Trinken Sie bloß kein Wasser,** sondern lieber Cola, Bier, Fruchtsäfte aus der Flasche und viel starken Kaffee.
5. **Vertrauen Sie in der Küche auf die Mikrowelle** und tischen Sie vor allem praktische Tiefkühl- und Fertignahrung auf.
6. **Essen Sie bei jeder Mahlzeit ordentliche Portionen,** bevorzugen Sie in Fett Gebackenes und möglichst täglich Fleisch mit viel Sahnesauce.
7. **Bei jedem kleinen Zipperlein** sollten Sie sofort den Arzt aufsuchen und alles, was er verschreibt (Antibiotika, Beruhigungsmittel, Schlafmittel), auch einnehmen.
8. **Ärgern Sie sich am besten über jede Kleinigkeit.** Kritisieren Sie alles und jeden, das tut richtig gut.
9. **Seien Sie ruhig nachtragend,** kauen Sie immer wieder durch, was Sie nicht ändern können. Schmieden Sie Rachepläne, um wieder Ordnung in diese verdorbene Gesellschaft zu bringen.
10. **Meiden Sie den Umgang mit Menschen,** die optimistisch und begeisterungsfähig sind.



südwest

*Der leichte  
Einstieg für  
jedes Alter –  
das komplette  
Trainings-  
programm*

Ulrich Pramann | Bernd Schäufler  
**NORDIC WALKING**  
für Späteinsteiger



# Inhalt

<b>Vorwort: Aktiv gegen das Altern angehen</b> .....	4
<b>Bewegung bringt so viel in Bewegung</b> .....	6
<b>Der Erfolg der Turbo-Schnecken</b> .....	7
<b>Active-Aging statt Anti-Aging</b> .....	12
<b>Es ist nie zu spät</b> .....	13
Machen Sie Ihrem Alter Beine! .....	15
Warum altern wir eigentlich? .....	17
Anti-Aging? Active Aging! .....	18
<b>11 gesunde Gründe für Nordic Walking</b> .....	21
<b>Der ärztliche Gesundheits-Check</b> .....	24
<b>Auf einen Blick: Basiswissen über nützliche Nordic-Walking-Ausrüstung</b> .....	26
<b>Die effektive Nordic-Walking-Technik</b> .....	28
<b>Das komplette Trainingsprogramm</b> .....	29
Nordic Walking – Multifunktionswerkzeug für aktives Altern ...	30
<b>Mobilisationsübungen</b> .....	32
<b>Der Nordic-Walking-Grundschrift</b> .....	36
In drei Stufen zur effektiven Nordic-Walking-Technik .....	38
<b>Die sechs Bausteine der Feinform</b> .....	40
<b>Nordic-Walking-Varianten</b> .....	43
Der Doppelstockeinsatz - für Ältere ideal .....	43
Technik im Gelände .....	44
<b>Kräftigungsübungen mit Stöcken</b> .....	46
<b>Kräftigungsübungen mit Partner und Stöcken</b> .....	48
<b>Koordinations- und Reaktionsübungen</b> .....	50
<b>Stretching</b> .....	52

**Trainingsmanagement – mit Augenmaß einsteigen** ..... 54

- Mit Naturgesetzen zu Leistung und Ausdauer** ..... 55
- Leistungszuwachs durch die sogenannte Superkompensation ... 57
- Die Herzfrequenz als Trainingpartner ..... 58
- Der Einstieg ins Training ..... 61

- Motivation: Wie Sie den inneren Schweinehund besiegen** ..... 62
- Trainingspläne für die Startphase (1.–4. Woche) ..... 64
- Trainingspläne für die Aufbauphase (5.–8. Woche) ..... 66
- Trainingspläne für die Stabilisationsphase (9.–12. Woche) .... 68

**Nordic Walking bei Erkrankungen** ..... 70

- Nordic Walking ist immer eine gute Entscheidung** ..... 71
- Nordic Walking und Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Stressbewältigung, Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose, Depressionen, Diabetes, Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Venenleiden ..... 71

**Ernährung für die besten Jahre** ..... 80

- Bewusst, maßvoll, ausgewogen essen** ..... 81
- Länger leben durch weniger Essen ..... 81
- Den Nährstoffmangel im Alter ausgleichen ..... 84

**Nordic Walking als neues Lebensgefühl** .... 88

- Von der Lust sich zu bewegen** ..... 89

- Register ..... 94
- Über die Autoren, Impressum ..... 95





## Aktiv gegen das Altern angehen

**Obwohl wir es nicht spüren**, ob wir es wollen oder nicht, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht: Vom ersten Tag an, Tag für Tag, nagt der Zahn der Zeit an uns, genauer gesagt – an unseren Körperzellen. Den Muskeln, den Augen, dem Herz und den Nieren, dem Gehirn. Das ist nun mal so. Das Alter ist zwar das Einzige, was uns mühelos in den Schoß fällt. Aber es ist leider auch eine Krankheit mit tödlichem Ausgang, wie ein schwedisches (zynisches) Sprichwort besagt.

Und jetzt die gute Nachricht: Genau in diesem Moment, eigentlich immer spielen sich in Ihrem Körper geheimnisvolle Vorgänge (biochemische Verbindungen, Selbstheilungs- und Erneuerungskräfte) ab, die Zellen reparieren und reproduzieren. Sie verfolgen nur ein Ziel: Sie wollen das Altern Ihres Organismus bremsen, verlangsamen, hinauszögern. Großartig. Deshalb sollten Sie diese Kräfte keinesfalls behindern, sondern sie besser unterstützen. Aktiv unterstützen.

Der erste Schritt ist schon getan: Sie lesen dieses Buch. Sie haben es selbst in der Hand, den Prozess des Älterwerdens aktiv zu steuern. Der Universalschlüssel dafür heißt: Bewegung. Bringen Sie einfach mehr Bewegung in Ihr Leben. Der zweite Schritt: Beginnen Sie mit Nordic Walking. Dafür ist es nie zu spät. Als die »beliebteste Wellnesssportart« (*Focus*), mehr noch, als »Fitnessrevolution«, als Bewegungsform, von der Körper und Seele profitieren – so wird Nordic Walking bejubelt. Zu Recht. Denn es ist keine große Überwindung nötig, es droht keine Überforderung. Besonders für Späteinsteiger ist Nordic Walking ideal. Die Technik kann jeder lernen. Nordic Walking ist jederzeit und überall möglich. Und zu jeder Jahreszeit.

**Ich war 53, als ich Nordic Walking für mich entdeckte.** Zuvor war ich über 20 Jahre lang begeisterter Jogger und Hobby-Marathonläufer. Doch irgendwann kam mir irgendwie ein bisschen die Lust aufs Laufen abhanden. Ich wurde träge und nahm zu. Dann hatte ich das Glück, Mastertrainer Bernd Schäufler zu treffen. Er weckte in mir die Begeisterung für Nordic Walking. Wir schrieben die Bücher *Schlank und fit mit Nordic Walking* und *Nordic Walking für Einsteiger*. Mehr noch: Weil ich total überzeugt bin, dass Nordic Walking

»Jeder möchte lange leben, aber niemand will alt werden.«

Jonathan Swift

eine Antwort auf viele Gesundheitsprobleme unserer Gesellschaft (Bewegungsarmut, Übergewicht, Arthrose, Osteoporose, Diabetes, Depression) sein kann, konzipierte und gründete ich das *Nordic Fitness Magazin* (»Aktiv, gesund & besser leben«), das im März 2005 erfolgreich gestartet ist und jetzt alle zwei Monate erscheint.

»**Nordic Walking ist ein Bewegungsgeschenk**«, sagt Bernd. Er hat Recht. Nordic Walking kann ein wunderbar einfacher Weg sein, mehr Bewegung ins Leben zu bringen – weil diese Art der Bewegung ein »Einschmeichler« ist, wie es Dr. Ulrich Strunz formuliert. Weil Nordic Walking so harmlos daherkommt. Weil es für jeden machbar erscheint. Weil es nicht so furchtbar anstrengend ist. Dr. Strunz sieht Nordic Walking sogar als »Nadelöhr zum Glück«.

Eine schöne Bezeichnung. Ein großes Versprechen. Aber kein zu großes Versprechen. Schon nach drei Monaten Training mit den Stöcken fühlte ich mich wieder richtig fit. So fit, dass ich einen Selbstversuch startete: Ich testete, wie lange ich wieder laufen konnte. Es lief überraschend gut. Nach nur drei Monaten Nordic-Walking-Training war meine Form so gut, dass ich ohne Probleme auch 90 Minuten durchhielt. Laufen ist gut, Nordic Walking ist heute für mich noch besser. Und es macht wirklich Spaß. Vom ersten Schritt an. Und das Schönste: Nordic Walking bietet eine Chance, aktiv gegen das Altern anzugehen – im wahren Sinne des Wortes.

**20 Jahre 40 bleiben** – diese verheißungsvolle Formel, von ernsthaften Wissenschaftlern geprägt, ist gar nicht so schwer umzusetzen. Sie haben es selbst in der Hand, positiv zu altern. Sie können Alterserkrankungen vorbeugen und selbst viel dafür tun, dass Sie sich in der Lebensmitte und darüber hinaus wirklich wohl fühlen. Wenn Sie sich bewusst ernähren. Wenn Sie negativen Stress meiden (oder durch Nordic Walking abbauen). Wenn Sie Ihr Immun- und Herz-Kreislauf-System stärken (durch Nordic Walking). Wenn Sie sich also fit halten. Durch Nordic Walking. Bewegung hilft, den Körper wieder bewusst wahrzunehmen. Ein aktives, bewusstes, genussvolles Leben ist die beste Versicherung gegen Krankheit und vorzeitiges Altern.

*Ulrich Pramann*

»Bringen Sie einfach mehr Bewegung in Ihr Leben. Sie gewinnen ein besseres Bild von sich. Nordic Walking gibt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben.«





»**Bewegung**

bringt so viel in Bewegung«

## Der Erfolg der Turbo-Schnecken

Man ist so alt, wie man sich fühlt. Wie wahr, aber auch wie wandelbar dieser Spruch ist, kann die Lüdenscheiderin Erika Ponomarenko aus eigenem Erleben bestätigen.

Oh je, sie hat sich lange Zeit verdammt alt gefühlt, uralte. Diese ewigen Rückenschmerzen. Rückgratverkrümmung, Bandscheibenvorfall. Damals, mit gerade 39 Jahren, hatte sie fast schon resigniert: »Jetzt biste noch keine 40 und hast schon 'nen Rücken wie eine 60-Jährige.« Und es wurde schlimmer. Bange fragte sie sich: »Wie isses denn erst, wenn du wirklich mal 60 bist?«

Oh ja, bald wird sie 60 sein – doch heute geht es ihr viel besser. Seit sich Erika Ponomarenko wieder regelmäßig bewegt. Früher war die Sauerländerin mit ihrem Mann immer auf der Lenne Kajak gefahren. Aber das ging irgendwann nicht mehr, wegen der schlimmen Schmerzen. Ihr Arzt empfahl ihr Schwimmen. Nicht Brustschwimmen, weil da ja keine günstige Kopfhaltung möglich ist, sondern lieber Rückenschwimmen. Doch bei den vielen Leuten im Hallenbad keine gute Idee. Ständig musste sie aufpassen, wegen der Rempelen.

Was also sollte sie sportlich sonst tun? Ins Fitnessstudio gehen? »Inner Muckibude« fühlte sie sich nicht wirklich gut aufgehoben. Turnen? Dafür fühlte sie sich irgendwie zu alt. Jogging? Auch das sagte ihr nicht zu. Zufällig las sie in der Lokalzeitung über die Lüdenscheider »Turbo-Schnecken« und dass die einen Einführungsvortrag über Nordic Walking anboten. Spontan entschied Erika: »Da gehste doch mal hin, dat hörste dir doch mal an.«

### Erika und das Ende der Leidenszeit

Was an diesem Abend Dr. med. Ernst Jakob, Chefarzt vom örtlichen *Sportkrankenhaus Hellersen* und Mannschaftsarzt vom *Deutschen Ski-Verband*, über die gesundheitlichen Vorteile von Nordic Walking, besonders für Menschen in den besten Jahren, und Bewegungsspaß erzählte, überzeugte sie schließlich. Sie meldete sich bei den *Turbo-Schnecken* zu einem Kurs an. Vor vier Jahren war das. Seither geht Erika Ponomarenko zwei- bis dreimal raus in die Natur, mit der Gruppe, den *Turbo-Schnecken*, meist mit ihrem Mann – so wie es kommt.

**»Das Alter ist für mich kein Kerker, sondern ein Balkon, von dem man zugleich weiter und genauer sieht.«**

Marie Luise Kaschnitz



»Ich bin jetzt wieder gut drauf«, sagt Erika Ponomarenko. Die 57-Jährige bekam durch Nordic Walking ihre schlimmen Rückenschmerzen in den Griff.





## Bewegung bringt viel in Bewegung

Ihr Mann, der Werner, ist kein Freund der langsamen Gangart. Und unter weniger als einer, eineinhalb Stunden fängt er nur ungern an. Manchmal ist Erika hinterher einigermaßen »fertig«. Aber »nicht kaputt«, fügt sie hinzu. Und vor allem: »Ich bin glücklich, ich fühle mich jetzt richtig wohl, ich bin einfach gut drauf nach jeder Runde Nordic Walking.«

Und der Rücken? »Ach, ich merke nix«, strahlt Erika Ponomarenko. »Langfristig trägt das Training zur Stabilisierung bei«, erklärt Dr. Jakob. »Ich bin felsenfest davon überzeugt: Bewegung bringt viel in Bewegung. Und von allen Sportarten möchte ich diese Bewegungsform ganz nach vorne stellen. Gerade für ältere Menschen ist Nordic Walking ideal. Die Stöcke als Sportgerät geben schließlich nicht nur Vortrieb, sondern vor allem auch Sicherheit.«

### Die Geburt der Turbo-Schnecken

Für Brigitte Klein sind solche Statements Musik in den Ohren. Irgendwie ist es für sie, die sich als »Oberschnecke« fühlt und sogar so unterschreibt, eine wunderbare Bestätigung und Genugtuung, dass es der Erika jetzt so gut geht, dass der Dr. Jakob das hohe Lied auf Nordic Walking singt und dass Werner Ponomarenko und noch viele Hundert andere in Lüdenscheid zu Turbo-Schnecken geworden sind.

Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Samstag – fast jeden Tag trifft sich eine Gruppe *Turbo-Schnecken* oben am Lüdenscheider Nattenberg-Stadion, zum »Gesundheits-Walken«, zum »Fitness-Walken«, zum »Power-Walken« in den Wäldern des Plettenbergs. Sogar von den Joggern, die bei den *Turbo-Schnecken* noch in der Überzahl sind, laufen mehr und mehr zum Nordic Walking über. Und in den speziellen »XXL-« oder »Fit-ab-50«-Gruppen finden jetzt sogar auch Leute zum Nordic Walking, die bislang in puncto regelmäßige Bewegung für immer verloren schienen.

Alles begann damit, dass die umtriebige Brigitte Klein in der *Sportschule Kaiserau* eine Lauftreffleiterin-Ausbildung absolvierte. Dann organisierte sie für die AOK einen Lauftreff für Anfänger. Motto: Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe. Die 30 Mitglieder vom Anfängerkurs blieben zusammen und hatten ihren Spaß. Weil sie nicht unter dem langweiligen Begriff Lauftreff firmieren wollten,

Bei den »Turbo-Schnecken«  
in Lüdenscheid sind über 1700  
Mitglieder organisiert. Der  
Verein wurde als  
»zukunftsfähigster Sportverein«  
in Nordrhein-Westfalen  
ausgezeichnet.  
[www.turbo-schnecken.com](http://www.turbo-schnecken.com)

suchten sie einen pfiffigen Namen für ihre Gruppe. Beim Brainstorming warf eine »Turbo-Schnecken« in die Runde. Alle lachten, aber seither heißt die lockere Truppe so.

Von 2001 bis heute ist die Zahl der Mitglieder von 299 auf nunmehr 1700 angewachsen. Klar, das hat vor allem mit dem guten *Turbo-Schnecken-Angebot* (Radtouren, Wanderungen, Weihnachtsfeiern, organisierte Teilnahme an regionalen, nationalen und internationalen Wettkämpfen, wie dem Big-Sur-Marathon in Kalifornien) und der geselligen *Turbo-Schnecken-Atmosphäre* zu tun. Immer ist irgendwo was los. Die Lokalpresse witzelte schon über Lüdenscheids »Schneckenplage«. Vorletztes Jahr wurde Brigitte Kleins vorbildliches Engagement vom *Landessportbund* des Landes Nordrhein-Westfalen gewürdigt und ihre *Turbo-Schnecken* als »zukunftsfähigster Sportverein« ausgezeichnet.

### Werner und sein neuer Aktionsradius

Die meisten sind über 40, viele sind noch mit über 50 eingestiegen, wurden zu Joggern, Marathonläufern, Skatern, Jazz-Dancern, Walkern oder überzeugten Nordic Walkern.

Wie Werner Ponomarenko. Er ist 64. Vor acht Jahren hatte er seinen ersten Schlaganfall, später noch einen. In der Reha meinte der Arzt, dosierte Bewegung wäre jetzt gut für ihn. Aber was bloß? Jogging? »Nee, nich mehr in meinem Alter.« Radfahren? Auch nix für den Werner.

Seine Erika brachte dann Nordic Walking ins Spiel: »Kuck dir dat doch mal an.« »Nee«, antwortete er, »dat sieht doch irgendwie blöde aus.« Aber dann ging er doch mal mit. Erst ohne Stöcke. Aber das war nicht seine Gangart, Walking wirkte bei ihm roboterhaft. Also ließ er sich schließlich doch auf die Stöcke ein, testhalber. Werner war überrascht, denn mit Stöcken machte es Spaß. Vor allem das Bergaufgehen. Heute sagt er nicht ohne Stolz: »Dat kann keiner besser.« Das Sauerland hoch und runter – eineinhalb bis zweistündige Touren –, der Radius des Rentners ist immer größer geworden. Mit seiner Erika absolviert er gerne Halbmarathons. Und beim »Rotwein-Lauf« an der Ahr ging er sogar als Erster durchs Ziel.

Der Schlaganfall. Der Schock. Die Angst, dass das nie mehr was mit ihm wird – all das hat er hinter sich gelassen. Kreislaufbeschwer-



»Manchen Jüngeren laufe ich heute glatt noch weg«, sagt Werner Ponomarenko. Nach zwei Schlaganfällen wurde Nordic Walking für den 64-Jährigen die beste Therapie.



## Bewegung bringt viel in Bewegung

den? Nein. »Ich fühle mich sauwohl«, sagt Werner Ponomarenko, »und manchen Jüngeren laufe ich glatt noch weg.«

### Udos Motivation zur Bewegung

Dass körperliche Aktivität, Bewegung und Sport notwendige Voraussetzungen für ein gesundes Altern sind, ist den meisten mittlerweile bekannt. Doch dieses Wissen allein nützt noch nicht viel. Auch wenn die Zahl sportlich aktiver Senioren zunimmt – die Gruppe der Abstinenten und die Barriere zu beginnen bleiben sehr groß. Die *Turbo-Schnecken* sind ein Musterbeispiel für Motivation. Wer Bewegungslahme als Späteinsteiger für sportliche Aktivitäten gewinnen will, sollte den Spaß an der Bewegung, das Wohlfühlen in den Vordergrund stellen. Es motiviert wenig, wenn Sport und Bewegung akademisch als eine Art »Pflicht zur Gesunderhaltung« propagiert werden. »Ich bin dann guter Stimmung, fühle mich wohler«, »weil man mit anderen zusammen ist« – solche Motive stehen oben an. Vernünftige Gründe (»Weil ich meine Gesundheit erhalten will«, »um meinen hohen Blutdruck in den Griff zu kriegen«, »um mein Übergewicht zu bekämpfen«) nennen die meisten erst an zweiter Stelle.



»Ich bin jetzt sogar ein bisschen süchtig danach«, sagt Udo Schott. Der 46-Jährige nahm durch das Nordic-Walking-Training 27 Kilogramm ab.

Nicht Udo Schott, 46 Jahre, 1,76 groß. Als er bei 100 Kilo angekommen war, mochte er sich nicht mehr im Spiegel sehen, und seine Frau stichelte auch manchmal: »Moppel.« Schott war früher Handballer, Fußballer und hat sogar Bodybuilding betrieben – Körperbewusstsein ist ihm also nicht fremd. Mindestens 20 Kilo wollte er abspecken. Da fiel ihm ein Plakat der Krankenkasse (»Abnehmen mit Genuss«) ins Auge – seine Initialzündung zum Handeln. Er merkte schnell, dass es nicht reicht, nur das Essverhalten zu protokollieren, Fett mit Punkten zu verpönen und sich statt Frikadellen nur Fettreduziertes einzuverleiben. Es war auch Sport nötig. »Wat machste«, fragte sich Wiedereinsteiger Udo Schott. Laufen? »Nee«, dazu fühlte er sich »zu fett«. Ein Kollege, aktive Turbo-Schnecke, empfahl den Vortrag von Dr. Jakob. Die »sanfte Sportart«, »Spaß in der Gruppe«, »Fettverbrennung ankurbeln« – diese Argumente weckten seine Begeisterung, Nordic Walking auszuprobieren.

Was er bis dahin gesehen hatte, fand er eher komisch (»Trockenski«). Doch seit Schott selbst die Stöcke in der Hand hatte,

schwört er auf Nordic Walking und ist sogar »ein bisschen süchtig danach«. Sein Zehn-Kilometer-Pensum macht er locker »in 1:30«, also in 90 Minuten. Nach drei Monaten, als acht Kilo runter waren, konnte er die Blutdrucktabletten absetzen. Inzwischen hat Udo Schott satte 27 Kilo abgespeckt. Drei Kilo fehlen noch zu den magischen 70 Kilo. Dann »soll Feierabend sein«. Schon jetzt fühlt er sich großartig. Ausgeglicherener. Belastbarer. »Einfach spritziger.«

### Sabines Einstieg in ein bewegtes Leben

»Einfach trostlos« – so fühlte sich die Arzthelferin Sabine Brath, gerade 41 Jahre alt. Ihr Hausarzt hatte bei ihr Diabetes diagnostiziert. Sie nahm eine ganze Batterie von Medikamenten. Gegen den hohen Blutzucker, Schmerztabletten, Blutdrucktabletten, Betablocker – weiß der Teufel was. Doch half es? Nein. Bei der kleinsten Bewegung schnellte der Puls auf über 200. Mittags war sie meist schon hundemüde. Tagsüber war sie schlapp und lustlos. Nachts plagten Schlafstörungen.

Nein, so sollte, so durfte es nicht weitergehen. Weil ihr Arzt auch Bewegung verschrieben hatte, begann sie zu joggen. Keine gute Idee mit ihren 87 Kilo. Sie lief in der Gruppe immer ganz hinten, doch selbst das Schleichtempo war noch zu viel. Hinterher war sie jedesmal »fix und alle«. Ein paar Mal konnte sie sich überwinden, doch dann ließ Sabine Brath das Laufen sausen.

»Geh doch mal zu den *Turbo-Schnecken*«, empfahl ihr Mann. Sie ging. Ließ sich von Dr. Jakob sportärztlich untersuchen, stellte die Ernährung um (»viel Obst und Gemüse«) und begann in einer *Turbo-Schnecken*-Gruppe mit Nordic Walking. Drei Monate drauf konnte sie fast alle Tabletten absetzen. Der Blutzucker war schon wieder in der Norm. Nebenbei verlor sie fünf Kilo. Inzwischen sind es schon zehn – weitere zehn sollen folgen. Eine von vielen Erfolgsgeschichten, die auf dem Mist der *Turbo-Schnecken* gewachsen sind.

»Ein Idealfall«, bewertet Dr. Ernst Jakob diese rasche Veränderung nach der langen Elendsgeschichte.

Sabine Brath sieht es als »Glücksfall« – dass sie bei den *Turbo-Schnecken* landete. Dass sie dort den Spaß für Nordic Walking entdeckte. Und dass das Leben ihr nun eine neue Dimension beschert hat – Leichtigkeit.



»Nordic Walking hat mein Leben verändert«, sagt die 41-jährige Arzthelferin Sabine Brath.



# Active-Aging statt Anti-Aging

## Es ist nie zu spät

Was stimmt denn nun? Mit 30 geht's bergab? Zehn Jahre später schon völlig »fix und vierzig«? Und ab 50 sind wir »alte Hasen« und gehören zum »alten Eisen«? Oder können wir tatsächlich, wie uns Wissenschaftler hoffnungsfroh versprechen, »20 Jahre 40 sein«? Und dann, »mit 66 Jahren, da fängt das Leben an«? Schön wär's.

Das Schönste ist: Jugendlichkeit ist wirklich keine Frage des Alters. Es ist durchaus möglich, mit richtig dosiertem Training einen Leistungszustand zu erreichen und zu erhalten, der dem einer 20 bis 30 Jahre jüngeren Person entspricht.

Wir wollen gesund, attraktiv und vital bis ins hohe Alter bleiben. Dieser Traum von der ewigen Jugend ist so alt wie die Menschheit. Bereits in der griechischen Mythologie wurde dieses älteste Rätsel der Welt – »Warum altern wir?« – von der Sphinx von Theben thematisiert. Das geflügelte Ungeheuer fragte jeden, der vorbeikam: »Was geht am Morgen auf vier, am Mittag auf zwei und am Abend auf drei Füßen?« Wer es nicht wusste, wurde getötet. Schließlich gab Ödipus die richtige Antwort: »Der Mensch.«

So scheint der Lauf des Lebens: Anfangs krabbelt der Mensch auf allen Vieren, dann nutzt er seine zwei Beine, um sich schließlich im Alter eines Stocks (»drei Füße«) zu bedienen – diese uralte Einschätzung des Altersprozesses hat an Aktualität nichts verloren. Stimmt schon, ständig gibt es neue, bahnbrechende medizinische Erkenntnisse, und wir verfügen über ausgeklügelte Operationstechniken auf allerhöchstem Niveau. Trotzdem: Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparats stehen ganz oben in der Krankheitsstatistik. Warum? Weil der gegenwärtige Lebensstil zu einer eklatanten Unterforderung führt. Weil die Belastung nicht mehr unserem genetischen Programm entspricht, das uns noch auf dem Niveau der Jäger und Sammler aus der Steinzeit wähnt. Weil die meisten Menschen einfach zu wenig körperlich aktiv sind, weil sie sich – wenn überhaupt – einseitigen Belastungen aussetzen und ihr Körpergefühl nur noch mangelhaft entwickelt ist. All dies fördert die degenerativen Prozesse – zum Beispiel an den Gelenken –, die dann bereits im mittleren Erwachsenenalter, also schon ab 35, 40 Jahren, zu ernstern Problem führen.

**»Wenn alte Gäule in Gang kommen, sind sie nicht zu halten.«**

Christian Godfried Lehmann



Ulrich Pramann, Bernd Schäufle

### **Nordic Walking für Späteinsteiger**

Praktische Übungen für einen leichten Einstieg in jedem Alter

Paperback, Broschur, 96 Seiten, 16,2x21,5

ISBN: 978-3-517-06980-7

Südwest

Erscheinungstermin: März 2006

Das neueste Buch zum Breitensport Nr. 1

Wenn man es richtig macht, schafft es der Nordic Walker rund 600 Muskeln, das sind etwa 90% seiner Muskeln, einzusetzen und rund 400 Kilokalorien in einer Stunde zu verbrennen. Gerade ältere Menschen und diejenigen mit Gelenkproblemen gelangen mit dieser schonenden Sportart zu mehr Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Die Autoren beschreiben das leichte Erlernen der richtigen Lauftechnik und das optimale Trainingsmanagement mit Checklisten und Trainingsplänen. Das Buch gibt außerdem wertvolle Hinweise zum gesundheitsorientierten Herz-Kreislauf-Training und erläutert die positiven Auswirkungen von Nordic Walking auf Osteoporose, Diabetes, Arthrose und Bluthochdruck.

- Ausführliche Trainingspläne unter besonderer Berücksichtigung altersbedingter Gesundheitsaspekte
- Was beim Start beachtet werden muss: optimales Trainingsmanagement mit Checklisten
- Extra: alles zur richtigen Ernährung in der zweiten Lebenshälfte und die besten Tipps für ein »bewegtes« Altern