



südwest

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

Ulrich Pramann | Bernd Schäufle

NORDIC WALKING
für Späteinsteiger

Inhaltsverzeichnis

Kleine Anleitung: Wie Sie rasch älter und garantiert krank werden

Aktiv gegen das Altern angehen



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

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

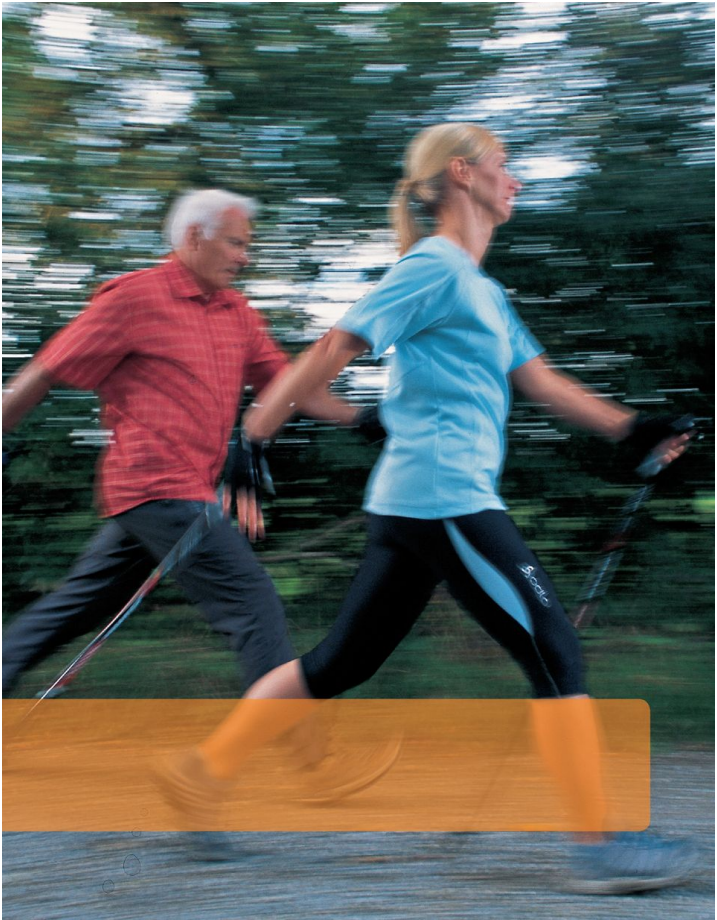
schnellte der Puls auf über 200. Mittags war sie meist schon hundemüde. Tagsüber war sie schlapp und lustlos. Nachts plagten Schlafstörungen.

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.



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.

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

Christian Godfried Lehmann

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 ernststen Problem führen.

Das Alter muss kein Schreckgespenst sein

In unzähligen Studien haben Wissenschaftler herausgefunden: Wer seinen Körper und auch seinen Geist nur wenig beansprucht und fordert, beschleunigt den Abbau. Dann wird das Treppensteigen immer mühsamer, die Einkaufstasche scheinbar immer schwerer, der Aktionsradius immer kleiner, der Horizont immer enger - mithin die Lebensqualität immer geringer. Und Altersweisheit beschränkt sich darauf, fachmännisch über Blutdruck und Cholesterinwerte reden zu können.

Das Alter braucht aber beileibe kein Schreckgespenst zu sein. Bis vor 100 Jahren ließ die Umwelt (beengte Wohnverhältnisse, keine Hygiene, Hunger, Seuchen, gefährliche Arbeitsbedingungen) nicht zu, dass der Mensch viel älter als 45 Jahre wurde. Inzwischen werden Männer durchschnittlich 74 und Frauen sogar 79,6 Jahre alt. In wenigen Jahren werden viele damit rechnen können, nicht nur 85 oder 90, sondern 100 zu werden.

Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. Gesundheit und Fitness beginnen im Kopf.

»Sie haben sich aber gut gehalten«, »Mensch, Ihnen sieht man Ihr Alter aber wirklich nicht an« - viele der Alten sind heute nicht mehr mit den Alten von früher zu vergleichen. Alter ist also kein »Lebensabend« mehr, sondern eine