



## GESUND DURCH BEWEGUNG

TIPPS FÜR EIN BESSERES LEBENSGEFÜHL



[www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)

 BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN

# INHALT

START IN EIN BEWEGTES LEBEN .....	3
AQUAJOGGING .....	4
RAD FAHREN .....	8
LAUFEN .....	13
NORDIC WALKING .....	19

## TIPP: GESUNDHEITSKURSE

Die BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN unterstützt Versicherte beim Wunsch nach mehr Bewegung mit einer breiten Palette aus Gesundheitskursen. Mehr Informationen finden Sie unter <https://www.bkk-wf.de/leistung/wf/gesundheitskurse/>



# START IN EIN BEWEGTES LEBEN

Nie in der Evolution bewegte sich der Mensch so wenig wie heute – und dies bei einer Ernährung, die für Höchstleistungen ausreichen würde. Doch Bewegung macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund – und das in jedem Alter. Denn der Körper ist nahezu ein Leben lang startbereit für den kraftvollen und ausdauernden Einsatz des Bewegungsapparats: Intensive Bewegung gehört zur Natur des Menschen und bringt Geist und Körper auf Kurs. So sind Freizeitsportler im Schnitt zufriedener, entspannter, schlanker und erkranken deutlich seltener an Diabetes, Depression, Angststörungen, Herz-Kreislauf-, Knochen-, Atemwegs- und Krebserkrankungen. Denn häufige und ausgiebige Bewegung steigert u. a. Ihre Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit, Fettverbrennung und Sauerstoffversorgung. Auch Abwehrkräfte, soziale Kontakte, Lebensfreude und Vitalität nehmen mit jeder Bewegungseinheit zu.

Daher wollen wir Sie zu noch mehr Bewegung motivieren. Dabei kommt es keineswegs auf Höchstleistungen, detaillierte Trainingspläne und eiserne Disziplin an, sondern auf lockere, regelmäßige Einheiten, Freude am Körper und gemeinsame Erlebnisse. Wenn Ihr Alltag bereits voll ist, sollten Sie direkt damit anfangen. Denn laut Untersuchungen spart regelmäßige Bewegung sogar Zeit: Sie steigert neben der körperlichen auch die geistige Leistungsfähigkeit und verschafft mehr Gelassenheit und Selbstbewusstsein. Tägliche Aufgaben werden schneller und konzentrierter erledigt, es bleibt mehr Raum für die schönen Seiten des Lebens. Im Folgenden stellen wir Ihnen vier gesunde Bewegungsformen vor, die Ihrem Körper richtig gut tun.

Bei Verletzungen, Schmerzen oder Erkrankungen sollten Sie das Training am besten mit einem Sporttherapeuten oder Arzt absprechen. Ansonsten sind keine Grenzen gesetzt.

## AQUAJOGGING: BEINFREIHEIT UNTER WASSER



„Wasserlaufen“ war schon vor zwei Jahrhunderten wichtiger Bestandteil der Kurmedizin und wurde als therapeutischer Trendsport wiederentdeckt. Denn der natürliche Widerstand des Wassers – das bei sanftem Druck über 700 Mal so viel Widerstand bietet wie Luft – verbessert Beweglichkeit und Wohlbefinden deutlich. Viele Menschen nutzen Aquajogging daher als schonende und dauerhafte Methode, den Körper aufzubauen oder gesundzuerhalten – oder einfach als Ergänzung zum Laufen oder anderen Sportarten. Denn Verletzungsrisiko und Verschleiß gehen gegen null: Gelenke, Sehnen, Bänder und Muskeln werden auch unter Volllast vor schädlichen Stoß- und Fehlbelastungen bewahrt. Blutfett- und Blutzuckerwerte sinken, ebenso Entzündungsstoffe, Stresshormone und Muskelspannung. Rücken- und Gelenksbeschwerden verschwinden häufig ohne weitere Therapie. Durch die kraftvolle Bewegung wird neben den Muskeln auch das Herz aufgebaut, Lunge, Blutgefäße und Bindegewebe gekräftigt.

### WASSERDRUCK ALS GANZKÖRPER-KOMPRESSE

Ein weiterer Grund, warum Bewegung im Wasser so wohltuend wirkt: Unter dem Druck des Wassers fließt angestaute Lympheflüssigkeit zurück in die Blutgefäße, worauf sie zum Teil als Harn über die Nieren ausgeschieden wird – daher die oft volle Blase nach dem Training. Auch der Blutrückfluss aus den Beinvenen zum Herz wird erleichtert, was besonders bei Venenerkrankungen und schweren Beinen angenehm wirkt. Dabei werden im Wasser deutlich mehr Kalorien verbrannt als an Land: Selbst Untrainierte verbrauchen in einer halben Stunde knapp 400 Kilokalorien, so viel wie eine kleine Mahlzeit oder 40 g Körperfett!

### DIE TECHNIK:

#### AQUAGÜRTEL UMSCHNALLEN UND STARTEN

Aquajogging ist in jedem Schwimmbad mit Schwimmerbecken sowie in Freigewässern möglich. Sie benötigen dazu neben Badebekleidung einen Schwimmgürtel, auch Aquajogger oder Aquagürtel genannt, der im Sportfachhandel ab etwa 10 € angeboten wird, aber auch in vielen Schwimmbädern ausgeliehen werden kann. Letztere bieten zudem Aquajoggingkurse und -gruppen für jedermann an. Durch den Auftrieb des Gürtels kön-

nen Sie nicht mehr untergehen und haben damit volle Bewegungsfreiheit.

## UND SO FUNKTIONIERTS

Nachdem Sie mit dem Aquagürtel ins tiefe Wasser gestiegen sind, beginnen Sie einfach, ohne Bodenberührung zu „laufen“, und bewegen sich damit automatisch vorwärts. Die Bewegung entspricht leicht übertriebenem Laufen an Land: In aufrechter Körperhaltung mit leichter Vorlage werden die Beine bis fast in die Waagerechte angehoben und nach hinten weggedrückt, während die Arme entgegengesetzt geführt werden, ohne dabei zu paddeln.

## DAS PRINZIP: ANSTRENGEN UND WOHLFÜHLEN

Wenn Sie nach einigen Minuten Ihre Balance gefunden haben, können Sie weitere Laufstile integrieren, z. B. Knie zur Brust hochziehen, Fersen zum Po führen, übergroße Schritte machen oder mit gestreckten Beinen laufen. Wichtig: Dabei keine stoßartigen, sondern fließende und kraftvolle Bewegungen machen. Zum Aufwärmen laufen Sie fünf Minuten sehr locker im Wasser. Danach wird das Tempo auf 120–180 Schritte pro Minute gesteigert. Während Sportler bis zu zwei Stunden trainieren, liegt die Zeit für Einsteiger bei etwa 20–30 Minuten, nach einigen Trainingseinheiten bei 45–60 Minuten.



Bleiben Sie immer unter der maximalen Anstrengung. Sie sollten sich wohlfühlen und nie atemlos werden.

## SPORTLICHE ANSTRENGUNG GARANTIERT

Je schneller Sie sich im Wasser bewegen, desto stärker wird jeder Schritt gebremst. Bereits mit zweimal wöchentlichem Training über 30 Minuten werden Sie daher bald eine deutliche Wirkung spüren: Allgemeinbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit verbessern sich, Kurzatmigkeit verschwindet, Schmerzen, hoher Blutdruck und Verspannungen gehen zurück. Aquajogging eignet sich überdies sehr gut bei Übergewicht, rheumatischen Beschwerden sowie anderen Gelenk- und Rückenproblemen. Für Sportler bietet sich vor allem ein Intervalltraining an: Dabei



wechselt sich hohes (30 Sekunden) immer wieder mit langsamem (60 Sekunden) Tempo ab, am Schluss abgelöst von 30–45 Minuten Dauerbelastung.

Durch das Training im Wasser werden auch Motorik und Oberkörperarbeit verbessert. Die Belastung wird – z. B. im Gegensatz zum Laufen – auf viele Muskeln verteilt und somit der Bewegungsapparat schonend aufgebaut.

## BEI GELENKVERLETZUNGEN MÖGLICHT BALD INS WASSER

Bei vielen Verletzungen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats sollte Aquajogging zur Therapie gehören: Muskelfaserrisse, Bänderrisse oder -dehnungen, Sehnenentzündungen oder andere akute Gelenkbeeinträchtigungen an den unteren Extremitäten erlauben in der Heilungsphase häufig kaum Belastungen und werfen die Betroffenen damit über Wochen bis Monate aus dem Rennen. Aquajogging ermöglicht hingegen sehr früh eine kraftvolle Bewegung, welche die Heilung deutlich verbessert, die Muskulatur aufbaut und Fehlbelastungen von Gelenken und Wirbelsäule vorbeugt.



Lassen Sie sich durch eine Pulsuhr oder ein Fitnessarmband Ihre Leistung anzeigen. Rechnen Sie bei Bewegung im Wasser dabei jeweils 10 % zu Angaben wie Puls oder Kalorien dazu.

## GESUNDHEIT AUF ZWEI RÄDERN



Grundsätzlich ist Radfahren für jeden geeignet. Es bietet eine optimale Möglichkeit, sich – auch nach langer Pause – sportlich zu betätigen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Beginnen Sie moderat und steigern Sie zunächst mit jedem Mal die Trainingsdauer, dann erst die Belastung. Fahren Sie sich bei jeder Fahrt die ersten 10 Minuten locker ein und steigern Sie erst dann das Tempo. Schwitzen ist erwünscht! Mit einer Fitnessuhr können Sie den Herzschlag kontrollieren und sich vor Überlastung bewahren: Der ideale Trainingspuls liegt bei 150 (bis 30 Jahre), 140 (30–60 Jahre) bzw. 130 (älter). Genauere Werte liefert ein Leistungstest beim Sportarzt.

### GEZIELTES TRAINING FÜR DEN FETTSTOFFWECHSEL

Bereits Einsteiger verbrauchen beim Radfahren rund 250–300 Kilokalorien pro Stunde, Trainierte das Dreifache – eines der besten Rezepte gegen Übergewicht. Das besonders Wirkungsvolle dabei: Längere Radfahrten ab 60 Minuten können das Körperfett zum Abschmelzen bringen. Denn wenn sich die Kohlenhydratspeicher zunehmend leeren, ist das Fett als Energielieferant gefragt. Die Bewegung muss dabei im lockeren, aeroben Bereich stattfinden, in dem Sie sich wohlfühlen und bei Atem sind. Denn Fettverbrennung braucht viel Sauerstoff. Wer schnell oder kurz fährt, verbrennt eher Kohlenhydrate.

### VORBEUGEN GEGEN HERZ-KREISLAUF- UND GELENKERKRANKUNGEN

Schon wer 3–4 Mal pro Woche 30 Minuten in die Pedale tritt, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt um rund 50 %. Außerdem bringt regelmäßiges Radfahren den Blutkreislauf in Schwung und erhöht das Schlagvolumen des Herzens. Durch Cholesterinabbau sinkt das Risiko für Arteriosklerose (Arterienverkalkung), und die Adern werden wieder flexibler. Da beim Radfahren der Großteil des Körpergewichts auf dem Sattel lastet, werden die Gelenke geschont. Zyklische Tretbewegungen stärken zudem die Gelenkknorpel und beugen möglichem Verschleiß (Arthrose) vor. Davon profitiert besonders das Knie. Zusätzlich stärkt Radfahren die Rückenmuskeln und hält die Bandscheiben elastisch.

## RICHTIG EINGESTELLT BESCHWERDEFREI UND SICHER RADFAHREN

Ob Mountainbike, City- oder Trekkingrad: Wichtigste Voraussetzung für gesundes Radfahren in Alltag oder Freizeit ist ein verkehrssicheres und auf die Körpergröße abgestimmtes Fahrrad. Ein zu tief eingestellter Lenker am Fahrrad kann z. B. Hals- und Rückenschmerzen, eine nach unten geneigte Sattelspitze Taubheit und Schmerzen in den Händen verursachen. Bei schmerzenden Kniegelenken ist eventuell der Sattel zu hoch oder zu tief eingestellt. Schmerzen in den Füßen kommen oft von zu weichen Schuhen oder Treten mit dem Fußgewölbe statt des Fußballens.

Der Lenker muss in Höhe und Neigung so eingestellt sein, dass die Arme nicht ganz ausgestreckt sind und der Oberkörper leicht nach vorne geneigt ist. Der Sattel hat die optimale Höhe, wenn die Ferse bei durchgestrecktem Knie gerade auf dem Pedal steht und beide Fußspitzen beim Sitzen den Boden berühren. So werden beim Treten mit dem Fußballen die Knie weder zu stark abgewinkelt noch überstreckt! Der Sattel sollte annähernd waagrecht stehen und nach Gewicht, Geschlecht und Nutzung ausgewählt werden, sodass das Körpergewicht auf den beiden Sitzbeinhöckern und nicht auf dem Schritt lagert. Ein Echtleder- oder härterer Gelsattel bietet eine gute Auflagefläche, ein luftgefederter Sattel sowie eine Federung vorne und hinten am Fahrrad schützen zusätzlichen vor Stößen.



Um beschwerdefrei zu fahren, benötigen Sie außerdem die richtige Rahmenhöhe: Sie beträgt bei herkömmlichen Radtypen zwei Drittel der Schritthöhe (Strecke von der Ferse bis zum Schritt). Mit einer Schritthöhe von 82 cm wäre also ein Fahrrad mit 54 cm Rahmenhöhe ideal. Für die Räder gilt eine Größe von 28 Zoll ab einer Körpergröße von 170 cm, von 150–170 cm 26 Zoll und entsprechend kleinere Größen bei Kindern. Fahrradhändler können dazu beraten.

## NUR MIT HELM STARTEN

Jährlich ereignen sich rund 75.000 Fahrradunfälle – über 500 davon tödlich, meist durch Kopfverletzungen. Tragen Sie daher immer einen Fahrradhelm. Er muss Stirn, Schläfen und Hinterkopf bedecken, darf aber Sicht und Gehör nicht beeinträchtigen und muss sich problemlos an die Kopfform anpassen lassen. Eine Sportbrille schützt Sie vor UV-Strahlung, Wind, Partikeln und Insekten. Fahrradhandschuhe vermeiden zudem auf Touren Verletzungen der Hände durch Reibung oder Stürze. Bei schlechter Sicht erhöht Radkleidung mit Signalfarben und Reflektorstreifen die Sicherheit deutlich. Lassen Sie bei Eis oder Schnee das Fahrrad stehen.



Radfahrer werden oft übersehen: Seien Sie deshalb auf auffliegende Autotüren, auftauchende Fußgänger und Fahrzeuge gefasst, die Ihnen plötzlich die Vorfahrt nehmen. Kinder bis 8 Jahren müssen auf dem Gehweg fahren und sollten vor dem Umsteigen auf die Straße eine Fahrradprüfung ablegen.

## CHECK FÜR EIN VERKEHRSSICHERES FAHRRAD

**Prüfen Sie Ihr Fahrrad auf Sicherheit und Verschleiß:**

- Die Bremsen sollten fest greifen und die Räder komplett fixieren. Die Bremsgriffe sollten den Lenker auch bei kräftigem Ziehen nicht berühren. Bremschuhe sollten über mindestens 0,4 cm Bremsbelag verfügen, stabil sitzen und beim Bremsen exakt auf der Felge aufsetzen.

- Jedes Fahrrad braucht ein dynamobetriebenes Vorder- und Rücklicht (Batterieleuchten in Ausnahmefällen) mit jeweils integriertem oder zusätzlichem Reflektor.
- Alle Schrauben müssen angezogen sein, insbesondere an Achsen, Lenker, Bremsen, Pedalen und Sattel. Beide Räder sollten sich sauber drehen, ohne z. B. auszuschnellen oder an Schutzblechen oder Bremsen zu schleifen. Die Zahnkränze (Blätter und Ritzel) sollten kantig und symmetrisch geformt sein. Wenn sie bereits einseitig abgeflacht sind, müssen sie ausgetauscht werden, da die Kette andernfalls abrutscht (Unfallgefahr!). Die Kette selbst sollte sauber (Fensterputztuch), geölt und gespannt sein. Hängt sie zunehmend durch oder hat mehr als 2.000 km hinter sich, muss sie ausgetauscht werden.
- Die Reifen sollten immer fest aufgepumpt (Standpumpe) und mit dem Finger nicht eindrückbar sein, da sie andernfalls erhöhten Fahrwiderstand verursachen, rasch verschleifen und in Kurven abknicken. Reifen werden mit 3–4 (breit), 5–6 (Treckingreifen) bzw. 8 bar (Rennradreifen) aufgepumpt. Sie sollten über ausreichend Profil verfügen, keine Risse und Löcher aufweisen und nach spätestens vier Jahren ausgetauscht werden.
- Ein Tachometer (auf Radgröße einstellen) ermöglicht eine gute Leistungsorientierung. Nehmen Sie auf jede Tour Pumpe (ab ca. 10 cm), Inbusschlüssel, Ersatzschlauch und Reifenheber mit.

### RICHTIGE ERNÄHRUNG NICHT VERGESSEN

Nehmen Sie besonders auf längere Radtouren Kohlenhydrate in Form von Bananen, getrockneten Früchten, Müsliriegeln oder Keksen mit – sowie genug Wasser.

Integrieren Sie Radfahren in Ihren Alltag. Fahren Sie öfter zur Arbeit, nehmen Sie Familie, Freunde und Bekannte mit auf einen Fahrradausflug am Wochenende. Sicher finden sich in Ihrer Nähe viele geeignete Radstrecken. Bei nassem oder kaltem Wetter bietet sich als Ergänzung ein Ergometerfahrrad zu Hause oder im Fitnessstudio an.

## FASZINATION LAUFSPORT



Mit rund 20 Millionen Freizeitläufern ist der Laufsport die beliebteste Sportart in Deutschland. Wenn Sie einige Grundregeln beachten, kann das Sportvergnügen beginnen. Die erste vorweg: Anstrengen, schwitzen und dabei wohlfühlen – ja! Schmerzen, Erschöpfung oder Atemlosigkeit – nein!

i

Am wirksamsten trainieren Sie beim Sport mit 75 % der maximalen Leistung und des Maximalpulses. Dies entspricht etwa 150/Min. bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen. Eine Sportuhr gibt Ihnen die aktuellen Werte wieder, einschließlich weiterer Leistungsdaten wie Distanzen, Geschwindigkeit, Blutdruck und Kalorienverbrauch.

## GANZ IN IHRER NÄHE: DIE RICHTIGE LAUFGRUPPE

Sportliche Leistung entwickelt sich am besten gemeinsam. Kontaktieren Sie daher über Sportvereine auf Sie zugeschnittene Laufgruppen in Ihrer Umgebung und schließen Sie sich am besten direkt an.

## LEISTUNG UND ERWARTUNGEN LANGSAM (!) STEIGERN

Viele Einsteiger lassen sich aufgrund hoher Erwartungen schnell enttäuschen und geben das Laufen vorzeitig wieder auf. Wählen Sie für die ersten Laufstrecken daher bewusst ein moderates Tempo und steigern Sie im ersten Viertel jeder Trainingseinheit langsam die Leistung bis zur regulären Belastung. Einsteiger beginnen mit kleineren Intervalleinheiten bis zu 3 km (15–30 Min., mit Pausen), die dann jeweils um 10 % gesteigert werden. Danach immer locker auslaufen. Leichter Muskelkater ist für den Einstieg normal und unbedenklich.

Erwarten Sie keine sofortige Gewichtsabnahme, diese stellt sich erst bei dauerhaftem regelmäßigem Training (optimal: 3–4 Mal die Woche) ein. Gut trainiert können Sie schließlich mehrere Hundert Kilokalorien pro Trainingseinheit verbrennen.



## WARMSTART: VORDEHNEN UND VORWÄRMEN

Um Verletzungen wie Zerrungen und Muskelfaserrisse zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Laufen lockern (auch danach) und aufwärmen, z. B. mit wärmender Kleidung locker hüpfen, traben und zusätzlich dehnen: Knie an die Brust ziehen, die Fußspitze des gestreckten Beins mit den Fingern berühren, die Ferse an den Po ziehen und mit Armen, Beinen, Rumpf und Kopf kreisen.

## AUF SCHRITT UND TRITT – DER RICHTIGE LAUFSCHUH

Grundvoraussetzung im Laufsport sind Laufschuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse) – das Gewicht des Schuhs spielt fast keine Rolle. Viele Menschen knicken mit dem Fuß nach innen und benötigen einen an der Innenseite verstärkten Schuh. Lassen Sie sich im Sportfachhandel oder von erfahrenen Trainingskollegen beraten. Laufschuhe sollten auf Körpergewicht, Fußstellung, bevorzugten Untergrund und Laufpensum abgestimmt sein und auch nach 15-minütigem Tragen immer noch angenehm, griffig und stabil anliegen. Sie kosten etwa 70–150 Euro und halten 1.500 km oder 2 Jahre. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden.



## FUNKTIONSKLEIDUNG SCHÜTZT VOR AUSKÜHLUNG UND HITZE

Empfehlenswert ist zudem funktionelle Sportkleidung, die elastisch anliegt, atmet, sich nicht vollsaugt (keine Baumwolle) und evtl. Wasser abweist. Eine Grundausrüstung besteht aus kurzer und langer Laufhose, Laufsocken, Funktionsunterwäsche, Flaschengürtel, T-Shirt, Jacke und je einer Funktionsmütze für Winter und Sommer. Laufzeit ist 365 Tage im Jahr! Reflektoren an der Kleidung erhöhen Ihre Sicherheit im Dunkeln.

## BAUCHSACHE: VOLLER MAGEN LÄUFT NICHT GERN

Die letzte Mahlzeit (fettarm mit reichlich Kohlenhydraten) sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei, bei fetten Speisen vier Stunden zurückliegen. Starten Sie immer entspannt. Wenn Sie längere Strecken (über eine Stunde) laufen oder zur Unterzuckerung neigen (Diabetestest), sollten Sie immer Kohlenhydratriegel oder Trockenobst (Aprikosen, Bananen) greifbar haben. Zuckermangelsymptome (Schwäche, Unwohlsein, Frösteln, Beklemmung) sollten damit innerhalb von 15 Minuten verschwinden. Eine der größten Gefahren beim Ausdauersport ist die Dehydrierung (Entwässerung), zumal man unter Belastung weniger Durst empfindet. Trinken Sie daher pro Stunde mindestens 1/2 Liter Wasser oder Saftschorle (1:2 verdünnt), bei Hitze bis zu 3 Liter.

## MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

Je früher Sie am Tag laufen, desto besser. Dann bleibt dem Körper die Zeit, Reserven wieder aufzufüllen, den Kreislauf zu regulieren und kleine Reparaturen durchzuführen. Spätabendlicher Sport führt dagegen häufig zu Schlafstörungen.



Der Trainingseffekt setzt erst in der Ruhephase ein! Lassen Sie daher dem Körper nach jeder Sporteinheit Zeit zum Regenerieren (Entlastungstage).

## INTERVALLTRAINING STATT „KILOMETER KLOPPEN“

Am besten reagiert der Körper auf abwechselndes Ausdauer- und Intervalltraining. Dazu können Sie z. B. 1–2 Mal die Woche 5–10 km in normaler Trainingsgeschwindigkeit laufen und an 1–2 anderen Trainingstagen 3 x 1 km sprinten, unterbrochen von jeweils 5 Minuten Traben oder Gehen. Auch der fließende Wechsel zwischen Temposteigerung und -abfall setzt dem Körper Reize zum Aufbau.



Verschaffen Sie sich mit Oberkörpertraining, Radfahren oder Schwimmen regelmäßig Abwechslung und trainieren Sie mindestens 2 Mal wöchentlich Bauch- und Rückenmuskeln, z. B. durch Bauchaufzüge sowie Arm- und Beinübungen auf dem Bauch liegend.

## WO LIEGEN MEINE GRENZEN?

Selbstüberforderung bis hin zum Marathon ist populär, doch mit Gefahren verbunden: Muskulatur (auch des Herzens), Sehnen, Bänder, Gelenkknorpel, Lunge und Darm werden überlastet, der Körper steigert seine Temperatur und übersäuert, die Immunabwehr fährt herunter. Jedes Jahr erleiden allein in Deutschland Tausende Läufer, v. a. bei Laufveranstaltungen, einen Kreislaufkollaps. Ursache ist fast immer die Missachtung der eigenen körperlichen Grenzen und Bedarfe, meist durch zu schnelle oder zu lange Einheiten, aber auch durch Überhitzung, Wassermangel, Unterzuckerung oder Unterkühlung. Richtige Vorbereitung ist daher entscheidend: Wo liegen meine Grenzen, wie viel Flüssigkeit, ggf. Kohlenhydrate, Hitze- oder Kälteschutz brauche ich?



Für alle Sportarten gilt: Bei starkem Unwohlsein, Bewusstseinsstrübung, „Schwarzwerden vor Augen“, Atemnot, Erbrechen, zunehmenden Krämpfen, einengendem Ziehen oder Schmerzen hinter dem Brustbein, Schwindel oder Frösteln (trotz Wärme) die Einheit sofort abbrechen und medizinisch betreuen lassen.

## WETTKAMPF: MOTIVIEREND, ABER NICHT NOTWENDIG

Falls Sie an einer Laufveranstaltung (DLV-Laufkalender unter [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de)) teilnehmen, sollten Sie mindestens 75 % der anvisierten Belastung im Training problemlos bewältigt und vielfach durchlaufen haben. Trainieren Sie die Woche zuvor nur sehr locker bis gar nicht. Sportwettkämpfe motivieren und machen leistungsfähiger, sind aber für die Gesundheit nicht notwendig.

Strecken ab 20 km, Triathlon und Läufe unter extremen Bedingungen (Hitze, Kälte, Höhe, Steigung) setzen professionelles Training, Lauferfahrung, sportliche Konstitution und eine (sport-)ärztliche Untersuchung voraus!

---

## WANN SIE NICHT LAUFEN SOLLTEN

In folgenden Fällen sollten Sie nicht bzw. nur nach ärztlicher Rücksprache laufen:

- starkes Übergewicht (BMI > 30)
- rheumatische Erkrankungen, Arthrose (z. B. Knie oder Hüfte)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Fieber, Krankheitsgefühl, akute Infektionen (nicht jedoch Schnupfen).

---

Übrigens: Als schonende Alternativen – auch für Verletzungspausen – bieten sich (Nordic) Walking, Radfahren, Schwimmen und Aquajogging an.

## NORDIC WALKING: SKANDINAVISCHES POWER SEIT 20 JAHREN



Mehrere Millionen Menschen haben sich allein in Deutschland mittlerweile dem 1997 begründeten Nordic Walking angeschlossen – mit gutem Grund: Denn Muskeln, Gelenke, Herz und Blutgefäße werden bei dieser Ganzkörpersportart gleichzeitig geschont und optimal trainiert. Zudem eignet sich die skandinavische Sportart für alle – von der Powerdisziplin für Profisportler bis hin zur Ganzkörperbewegung im hohen Alter.

## WARUM NORDIC WALKING DEM KÖRPER SO GUT TUT

Ganzkörpersportarten wirken besonders schonend und heilsam auf den Körper. Sie trainieren nicht nur die Beine, sondern auch Rumpf, Nacken und Arme und kommen dabei ohne Stoßbelastungen aus. Deshalb bleibt man mit Nordic Walking bis ins hohe Alter bei Kräften und beweglich, reguliert Körpergewicht, Beweglichkeit und Herz-Kreislauf-Funktion. So steigt die Lebensqualität durch die Bewegung im Freien erheblich. Ein weiterer Vorteil: Nordic Walking ist zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter möglich – ob auf Asphalt, im Park, auf Waldwegen oder am Strand.



Der Körper belohnt jede intensive Bewegungseinheit mit körpereigenen Glückshormonen, die eine tiefe Zufriedenheit hinterlassen.

## 500 KILOKALORIEN IN EINER STUNDE

Nordic Walking bringt Energiestoffwechsel, Blutfluss und Herz-tätigkeit auf Touren und wirkt damit den wichtigsten Zivilisationskrankheiten (Herz-Kreislauf, Diabetes, Übergewicht) entgegen. Stündlich wird dabei die beachtliche Summe von rund 500 Kilokalorien verbraucht – dies entspricht 56 Gramm Körperfett. Pro Woche können Sie allein damit problemlos 200 Gramm abnehmen.

## BALSAM FÜR GELENKE, KNOCHEN UND SEELE

Ein großer Pluspunkt liegt in der Schonung der Gelenke. Denn bei jedem Sprung – wie er millionenfach beim Lauf- oder Ballsport vorkommt – müssen Wirbelsäule, Hüft-, Knie- und Sprunggelen-



© AlRoChau, stock.adobe.com

ke mehrere Hundert Kilogramm abfangen. Durch den fließenden Nordic-Walking-Schritt in Verbindung mit dem Stockeinsatz werden die Stöße besser abgefedert und gleichmäßiger verteilt. 90 % aller Körpermuskeln werden dabei schonend trainiert, insbesondere im Bereich von Beinen, Po, Schultern, Brust, Armen und Rücken. Dies verbessert die Körperhaltung und damit auch haltungsbedingte Nacken- und Rückenschmerzen. Nordic Walking zählt zudem zu den besten Therapien gegen Osteoporose. Denn das Skelettsystem wird stabiler, der Knorpel widerstandsfähiger. In der Folge treten auch wesentlich weniger Schäden an Bandscheiben, Gelenken, Sehnen, Muskeln und Knochen auf. Der regelmäßige Aufenthalt im Freien in Verbindung mit der Bewegung verschafft außerdem mehr Ausgleich und Gelassenheit sowie bessere Stressbewältigung in Alltag und Berufsleben.



Beginnen Sie bei jeder Sportart mit leichten Trainingseinheiten – z. B. 2–3 Mal pro Woche 15–30 Minuten moderates Tempo ohne Steigung, bei Bedarf mit kleinen Pausen. Steigern Sie das Training dann über etwa 12 Wochen, bis Sie schließlich bei mindestens 3 Trainingseinheiten à 45 Minuten angelangt sind.

## TECHNIK: LOSLEGEN UND WOHLFÜHLEN

Die Grundtechnik des Nordic Walking entspricht dem Diagonalschritt beim Skilanglauf und ist leicht erlernbar: Wenn sich ein Bein nach vorne bewegt, schwingt der Arm auf der gegenüberliegenden Körperseite mit: Die linke Ferse setzt gleichzeitig mit dem rechten Stock auf. Wenn Sie sich darauf mit dem rechten Stock abstoßen und diesen nach hinten schieben, heben Sie das rechte Bein gleichzeitig an und bewegen es zusammen mit dem linken Arm nach vorne.

Wenn Sie Nordic Walking zum ersten Mal ausprobieren, schwingen Sie die Stöcke einfach mit der Armbewegung mit. Beim Aufsetzen des Stocks schließen Sie die Faust fest, bis sie den Körper erreicht, während Sie in der Streckbewegung des Arms hinter dem Körper den Stock mit geöffneter Hand halten. Auch im Schwung nach vorne ist der Griff gelockert und die Hand leicht geöffnet. Wie beim Walking erfolgt der Fußeinsatz hüftbreit. Der Fuß rollt nach dem Aufsetzen ab. Die Schrittlänge ist jedoch größer als beim normalen Walken, wodurch eine dynamische Bewegung entsteht. Wenn Sie ohne große Überlegung zügig gehen und die Arme hinzunehmen, machen Sie diese Bewegungen automatisch. Vorrangig sollten Sie sich nach Ihrem Körpergefühl richten, in sich hineinhören und einen stabilen Rhythmus finden. Als Einsteiger können Sie die Technik auch in einem Nordic-Walking-Kurs z. B. bei Sportvereinen erlernen.

## RICHTIG AUSGERÜSTET, GIBT ES KEIN SCHLECHTES WETTER

In Sachen Ausrüstung sollten Sie sich im Fachhandel beraten lassen. Geeignet sind Nordic-Walking-Stöcke aus einer Fieberglas-Carbon-Mischung oder dem härteren Aluminium, mit Spezialschlaufe, ergonomisch geformten Handgriffen und austauschbaren Stockspitzen für Waldwege oder Asphalt. Zudem benötigen Sie hochwertige Lauf- oder (Nordic-)Walking-Schuhe mit stabiler Führung und guter Dämpfung (Vorfuß und Ferse). Letztere sind in der Regel stabiler, besser gegen Nässe geschützt und an der Ferse zusätzlich verstärkt. Wenn Sie – wie viele Men-



schen – mit dem Fuß nach innen knicken, benötigen Sie einen an der Innenseite verstärkten Schuh.

Grundsätzlich haben Sie die richtige Kleidung, wenn Sie sich damit wohlfühlen. Funktionelle Laufkleidung schützt Sie vor Überhitzung und Auskühlung, eine wasserabweisende Laufjacke vor Regen und Kälte.

Wenn Sie das Training ungeachtet des Wetters und der Jahreszeit regelmäßig durchführen, werden Sie sich bald spürbar gesünder und wohler fühlen. Tipp: Eine gute Ergänzung für schlechtes Wetter bietet der Crosstrainer, über den nahezu alle Fitnessstudios verfügen.

BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN  
Zentrale  
Bahnhofstr. 19  
34212 Melsungen  
Niederlassung Kassel:  
Frankfurter Straße 174  
34134 Kassel  
Rechtssitz: München  
Telefon: (05661) 7374-0  
Telefax: (05661) 7374-129  
E-Mail: [info@bkk-wf.de](mailto:info@bkk-wf.de)  
Internet: [www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)  
Titel-Foto: ©olly - stock.adobe.com

Hinweis: Diese Broschüre dient der BKK WIRTSCHAFT & FINANZEN dazu, ihre gesetzliche Verpflichtung zur Aufklärung der Versicherten über deren Rechte und Pflichten in der Sozialversicherung zu erfüllen. Rechtsverbindlich für sozialrechtliche Themen sind Gesetz und Satzung. Druckstücknummer: BKKWF\_890-2017. © 2017 FKM Verlag GmbH, Ebertstr. 10, 76137 Karlsruhe, Idee und Konzept: FKM VERLAG GMBH, Redaktion: Dipl.-Soz.Päd. Christian Zehenter, Grafikdesign: Martina Keller, [www.fkm-verlag.com](http://www.fkm-verlag.com).



[www.bkk-wf.de](http://www.bkk-wf.de)

 BKK WIRTSCHAFT  
UND FINANZEN