



Diabetiker-Treff

Typ 1 und 2

Nr. 15a

Rheinberg und Umgebung

Im Mai 2004

Friedhelm Woch, Tel.: 02843/60766

Nordic Walking - idealer Sport für übergewichtige Diabetiker *)

Bis zu 400 Kilokalorien in der Stunde werden verbraucht / Die Stöcke entlasten die Gelenke um bis zu 30 Prozent des Körpergewichts

HANNOVER (hbr). Mehr Bewegung würde vielen Typ-2-Diabetikern nutzen. Besonders gut geeignet dafür ist ein Trendsport, der ursprünglich aus dem Leistungssport stammt: das Nordic Walking.



Ob schlank oder übergewichtig: Beim Nordic Walking kann fast jeder sofort mitmachen. Mit dem Stöcken werden auch die Armmuskeln trainiert. Foto: dpa

Nordic Walking ist eine schnelle Variante des Gehens. Der Bewegungsablauf wird dabei durch den Einsatz von Skistock-ähnlichen Sticks unterstützt. Das ist eine sanfte Bewegung mit gut dosierbarer körperlicher Belastung, sagt Dr. Wolf-Rüdiger Klare vom Krankenhaus Radolfzell. Das individuelle Tempo bestimmt die Intensität. Deshalb sei es für fast alle Diabetiker machbar und ideal für Patienten, die erstmals Sport treiben oder nach längerer Pause wieder damit anfangen wollen.

"Es gibt kaum jemanden, der dabei nicht mitmachen kann", sagte Klare beim Deutschen Diabetes-Kongress in Hannover. Die Stöcke haben dabei mehrere Vorteile. Sie bieten beim Gehen zusätzlichen Halt und entlasten gleichzeitig die Gelenke um bis zu 30 Prozent vom Körpergewicht. Auch wird außer der Beinmuskulatur auch die Oberkörpermuskulatur trainiert. Das führt automatisch zu einer aufrechteren Körperhaltung, weil sich auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen.

Ein erreichbarer Kalorienverbrauch von mehr als 400 Kilokalorien in der Stunde unterstützt die Gewichtsreduktion der oft übergewichtigen Patienten. Die Bewegung an der frischen Luft sorgt für Streßabbau und stärkt das Immunsystem, sagte Klare.

Die Patienten nehmen diesen leicht erlernbaren Sport gut an, ist die Erfahrung von Klare aus seiner Klinik. Dort stehen bei der stationären Diabetikerschulung seit einem Jahr vier Stunden Nordic Walking auf dem Programm. "Die Leute", sagt Klare, "sind begeistert."

Und damit die Begeisterung auch nach der Schulung im Alltag anhält, hat er mit seinem Team eine Nordic-Walking-Gruppe gegründet, die sich regelmäßig trifft. "Da können Sie den Patienten sagen: Bitte schön, da kannst du mitmachen." Mit Erfolg: Die Gruppe wächst ständig.

Informationen: Nordic-Walking-Gruppen (auch laufend Anfängergruppen) werden u.a. vom SV. Concordia Ossenberg 1982 e.V. angeboten. Informationen bei mir.

*) : Der Ärztezeitung vom 26.05.04 entnommen.