Wandern, Walking, Nordic-Walking oder Joggen? So treffen Sie die richtige Wahl

Wandern

Wenn Sie ohne viel Aufwand etwas für Ihre Gesundheit tun wollen, dann wandern Sie (nicht zu verwechseln mit spazieren gehen). Sie sind damit in guter Gesellschaft. Denn **Wandern ist immer noch eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen** für Gesundheitsbewusste. Besonders jenseits der 50 werden viele von diesem Fieber gepackt.

Doch was die meisten nicht ahnen – in den Bergen kann es für den **ungeübten Wanderer** kritisch werden. Denn wer nicht trittfest ist, sich vielleicht noch mit leichten Sommerschuhen auf den Weg macht und eine schwache Kondition hat, der dürfte in den Regionen oberhalb von 1.000 Metern schnell an seine körperlichen Grenzen kommen: Die dünner werdende Luft macht die Muskelarbeit doppelt mühsam.

Deshalb sollte Bergwandern im Flachland konditionell vorbereitet werden.
Im Urlaub mit dem Training zu beginnen, weil man es ja vorher aus tausenderlei Gründen nicht geschafft hat, ist zu spät und auch nicht ungefährlich.

Sich jeden Tag einen neuen Berg vorzunehmen und in zwei oder drei Wochen sportlich das nach holen zu wollen, was man im Alltag nicht schafft, hat nichts mit Erholung zu tun.
Das ist Stress pur.

Die beste Vorbereitung findet vor einer **Bergwanderung** statt. Im Flachland werden längere Strecken schon mit den Wanderschuhen zurückgelegt, die später zum Einsatz kommen sollen.
So können sich die Füße an die Schuhe gewöhnen. **Auch ein Konditionstraining ist sinnvoll.**

Walking

Wem Wandern zu altmodisch ist und Joggen zu hektisch, der walkt. Entweder alleine oder in einer Gruppe. Mit den steigenden Temperaturen tauchen die Walker wieder verstärkt in Parks und Grünanlagen auf.

Die Profis erkennt man an den kleinen **Gewichten in den Händen oder am Handgelenk**, mit denen der Schwung der angewinkelten Arme verstärkt wird. Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach vorne geneigt.
Unser Tipp: Mittelgroße, zügige Schritte belasten die Gelenke weniger als weit ausholende, langsame Schritte.
Mit dem Walken kann man im Unterschied zum Joggen ohne große Vorbereitung beginnen.
Gehen Sie es aber ruhig an.

Das Deutsche Walking Institut (www.walking.de) hebt folgende Punkte hervor:

- Gemäßigtes Tempo zu Beginn
- Fersen bei leicht gebeugten Knien flächig aufsetzen
- Füße über die ganze Fußsohle (mit einer Tendenz zur Außenkante) abrollen
- Fußspitzen möglichst in Gehrichtung aufsetzen
- Die Knie sind beim Aufsetzen vorne unbedingt leicht gebeugt zu halten
- Arme anwinkeln und seitlich neben dem Körper mitschwingen
- Arme gegengleich schwingen
- Bewusst ein- und ausatmen
- Ca. vier bis fünf Meter nach vorne schauen
- Schultern locker hängen lassen
- Brustkorb anheben

Nordic Walking

Stöcke statt Gewichte. So lässt sich der Unterschied zwischen Walking und Nordic Walking verständlich machen. Und gleichzeitig stecken im Nordic Walking auch Elemente des Skilanglaufs, denn es werden – richtig praktiziert – **der gesamte Oberkörper und die Arme intensiv eingesetzt.** Der Sport ist sehr gelenkschonend und eignet sich ideal für Übergewichtige.
Fast alle Muskeln werden effektiv trainiert. **Und schon nach 90 Minuten Nordic Walking sind etwa 400 Kalorien verbrannt.**

Doch so manche Nordic Walkerin dürfte längst nicht auf diese Kalorienzahl kommen.
Denn oft genug werden die Stöcke wie ein ziemlich überflüssiges Accessoire mehr hinter gezogen als kraftvoll eingesetzt.
Ein Praxis-Kurs für den richtigen Gebrauch der Stöcke ist deshalb dringend zu empfehlen.

Jogging

Im Frühjahr und Sommer ist Jogging eine äußerst beliebte Freizeitbeschäftigung.
Laufschuhe an und los geht es. Nach zehn Minuten kommt der Anfänger ins Schwitzen und aus der Puste und hat deshalb das Gefühl, mal wieder richtig etwas für sich und seinen Körper getan zu haben. Zufälligerweise ist ein Rasthaus in der Nähe . . .

Gerade weil Joggen so simpel ist, werden hier viele Fehler gemacht.
Im Wald zu beginnen, ist nur dann zu empfehlen, wenn der Weg eben ist.
Auf Waldboden zu laufen ist zwar gelenkschonend, doch über kreuz und quer gewachsene Wurzeln ist schon mancher Jogger schwer gestützt.
Ein weiterer Einsteiger-Fehler: Es wird zu schnell Tempo gemacht. Jeder sollte sich vorher überlegen: **Will ich joggen oder will ich laufen?** Die Grenzen sind sicherlich fließend.
Ziel sollte es sein, den Kreislauf in Bewegung zu bringen und nicht irgendwelche Distanzen in einer bestimmten Zeit zurückzulegen. Das kann man später immer noch in Angriff nehmen.

Laufen

Wer mehr will, als joggend etwas für seine Gesundheit zu tun, der läuft. Doch oft genug **geht der Ehrgeiz gleich ins Extreme**: Die Nachbarin oder Arbeitskollegin nimmt an einem Stadtlauf teil? Das kann ich auch. Je nach Konstitution sollte man mit solchen Vorhaben, insbesondere wenn man jahrelang als „Couch-Potato“ gelebt hat, vorsichtig sein. In jedem Fall sollte man sich von seinem Hausarzt oder einem Sportmediziner untersuchen lassen und deren Meinung anhören.

<u>Fest steht:</u>
Je länger ein Lauf ist (z.B. Halbmarathon) desto länger dauert die Vorbereitungszeit.
Was ebenfalls oft vergessen wird: Nach einer solchen sportlichen Leistung braucht der Körper mehrere (!) Wochen zur Regeneration. Gerade passionierte Läufer haben für solche Hinweise oft nur ein müdes Lächeln übrig.
Aus Studien weiß man aber, **dass sich 80 Prozent aller Hobbysportler zu hoch belasten.**
Das Immunsystem ist nach einer intensiven physischen Beanspruchung derart mit der Regeneration des Organismus beschäftigt, dass das schützende Abwehrsystem eine Zeit lang ein „offenes Fenster“ hat, durch das es leicht zu Infektionen kommen kann.