



**Der Körper zieht mit,  
wenn der Kopf will  
(Theo Nadig,  
ehemaliger  
Schweizer Alpinchef)**

**Die Zukunft ist nordisch**

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau  
drje49@gmail.com  
www.ever.ch

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bad Bayersoien

# Nordic Walking: 20 % mehr Kalorien als beim gleichschnellen Gehen



**Vincenzo - 80 Jahre alt: Nicht perfekt - aber er macht`s täglich!**

Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bali - Legian Beach - 2012

# Nordic Walking: Geschichte



Ursprünglich wurde Nordic Walking als Sommertrainingsmethode für Skilangläufer entwickelt.

Finnische Sportmediziner und -wissenschaftler haben im Frühjahr 1997 in Zusammenarbeit mit der Firma *exe/* und Polar Nordic Walking zu einem **Ganzjahres-Fitnessstraining für Gesundheitsbewusste aller Altersgruppen** entwickelt.

# Vorteile Nordic Walking

- 85 % der Muskulatur werden trainiert
- Steigert den Kalorienverbrauch gegenüber Walking um bis zu 20 %
- Ist leicht und schnell erlernbar
- Vorbeugung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Entlastet den gesamten Bewegungsapparat um bis zu 30 %, daher besonders geeignet bei Übergewicht, Knie- und Rückenproblemen
- Ist zu jeder Jahreszeit ausführbar
- Ist ein kommunikativer Gruppensport

# Nordic Walking versus Walking

**Maximale Sauerstoffaufnahme:**

20 Prozent höher

**Energieumsatz:**

20 Prozent höher

**Herzfrequenz:**

6 Prozent höher  
(bei gleicher Gehgeschwindigkeit  
und individueller  
elastungsempfindung)

# Ausrüstung und Stocklänge

Wichtigstes Merkmal beim Nordic Walking ist die Benutzung von Stöcken, wie sie vom Langlauf und Biathlon bekannt sind. Diese besitzen eine spezielle, funktionale Griffschlaufe, die einem Handschuh ähnelt, sodass ein gut geführtes Schwingen des Stockes beim Öffnen der Hand ermöglicht wird. Andererseits kann so Blasenbildung an den Händen vermieden werden. Die Nordic-Walking-Stöcke sollten einerseits Schwingungen auffangen, andererseits leicht und flexibel sein. Dementsprechend werden meist karbonfaserhaltige Materialien verwendet. Weniger geeignet - wenn auch häufig benützt - sind Teleskop-Stöcke, da sie nicht optimal dämpfen.

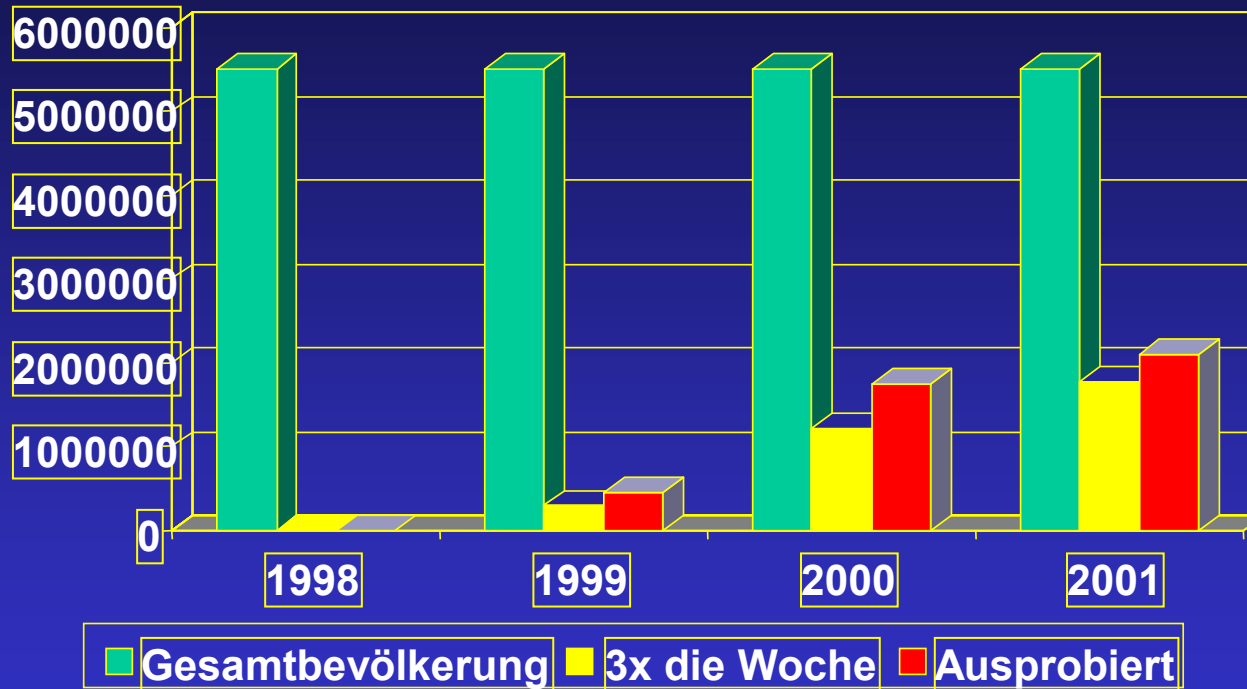
**Die Stocklänge soll der Körpergröße und Schrittlänge angepasst sein, als Faustregel für die Länge gilt:**

**Körpergröße (in cm) x 0,68**

# Nordic Walking: Leicht erlernbar

- Nordic-Walking entlastet den Bewegungsapparat um bis zu 30% und ist daher besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen
- Nordic-Walking löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- Nordic-Walking ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion
- Nordic-Walking ist fast um die Hälfte effektiver als Walking ohne Stöcke, Verbrennung von >400 kcal/h statt von nur 280 bei normalem Walking,
- Nordic-Walking vermittelt ein sicheres Laufgefühl auch auf glattem Untergrund
- Nordic-Walking trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur
- Nordic-Walking verbessert die Herz- Kreislaufleistung
- Nordic-Walking steigert durch den aktiven Einsatz der Atmenhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- Nordic-Walking ist die am besten geeignete Outdoorsportart zur Rehabilitation nach Sportverletzungen

# Entwicklung NW in Finnland



Quelle: Exel 2003



# Vincenzo - 80 Jahre alt



Bild: Dr. med. Jürg Eichhorn - Bali - Legian Beach - 2012

Wenn sich eine Seele wohlfühlen soll,  
braucht sie einen guten Leib



Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir den Arzt, der in jedem Patienten steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten."