Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 81 (2003)
Heft: 4

Artikel: Schnelle Schritte zum Erfolg
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724363

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

ZVG

Walking macht Spass und ist gesund. Diesen Teilnehmerinnen am «Swiss Walking Event» sieht man es an.

Schnelle Schritte zum Erfolg

Sport muss nicht schmerzen, um wirksam zu sein. Walking, die sanfte Alternative zum Joggen, ist auch in der Schweiz gross im Kommen.

VON ANNEGRET HONEGGER

Let's walk – diesem Aufruf, der seit den Achtzigerjahren aus Amerika zu uns nach Europa tönt, folgen auch immer mehr Schweizerinnen und Schweizer. Walking, zu Deutsch Gehen, ist im Begriff, auch bei uns zum Breitensport zu werden.

Was so fremd klingt, ist nichts anderes als zügiges, rhythmisches Marschieren. Alle, die schon einmal schnellen Schrittes auf den Zug eilen mussten, sind dabei ohne ihr Wissen «gewalkt». Die Walking-Technik ist denn auch ebenso rasch erlernt wie erklärt: Rollen Sie bei leicht gebeugtem Knie die Füsse von der Ferse über die Zehenspitze ab. Stossen Sie mit der grossen Zehe kräftig ab, um dem Körper einen zusätzlichen Impuls vorwärts zu geben. Dabei wird die Wadenmuskulatur gezielt eingesetzt. Die Arme schwingen angewinkelt seitlich in Laufrichtung am Körper vorbei. Die Schultern bleiben locker. Der Blick ist einige Meter vorausgerichtet. Wichtig ist eine aufrechte Haltung und fliessende, rhythmische Bewegungen. Atmen Sie tief und ruhig.

Doch beim Walken geht es um viel mehr als um blosses Gehen. Walking kann Bewegung ins Leben vieler Menschen bringen, die Sport bisher nur mit Anstrengung und Erschöpfung verbunden haben. Die sanfte Alternative zum Joggen gilt als ideale Sportart für Neu- oder Wiedereinsteiger, für Seniorinnen und Senioren, für Untrainierte, Übergewichtige und Menschen, die sich selber als eher unsportlich bezeichnen. Weil die Anforderungen nicht hoch sind und die Erfolgserlebnisse sich rasch einstellen, finden viele «Bewegungsmuffel» dank Walking Schritt für Schritt zur Freude am körperlich aktiven Leben.

«Walken oder marschieren kann fast jede und jeder», weiss die Bewegungsfachfrau Barbara Spörri. Richtig ausgeführt, ist die Liste der positiven Wirkungen von regelmässigem Walking lang. Schon mit ein- bis dreimal zwanzig Minuten pro Woche kann man etwas für seine Gesundheit tun. «Walking trainiert gleichzeitig Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit», sagt die Expertin. Bei regelmässigem Training sinkt das Herzinfarkt-Risiko, wird Arterienverkalkung und Bluthochdruck vorgebeugt, werden Bein-, Rumpf- und Gesässmuskulatur gestärkt, der Knochenschwund verzögert. Weil immer ein Fuss Bodenkontakt hat, ist die Belastung für Gelenke, Bänder und Wirbelsäule klein, das Verletzungsrisiko praktisch gleich null.

Reden muss noch möglich sein

All diese Vorteile schätzt auch Esther Mohr, die für Pro Senectute eine Walking-Gruppe leitet. Das ganze Jahr über ist sie mit ihren Schützlingen im Hürstwald bei Zürich unterwegs. «Das richtige Walking-Tempo bedeutet, dass man zwar leicht

ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommt. Kann man nicht mehr miteinander schwatzen, läuft man zu schnell», erklärt sie. So tauscht die Gruppe auf der 45-minütigen Strecke Neuigkeiten aus, plaudert über das Wetter und gibt Auskunft. «Mein Körper braucht dieses Training richtig», hat etwa eine 72-Jährige beobachtet, die schon vier Jahre dabei ist. «Seit ich regelmässig walke, habe ich im Winter keinen Schnupfen mehr», erzählt eine andere Teilnehmerin.

Die Kombination von Bewegung, angenehmer Gesellschaft und frischer Luft verbessert nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische Wohlbefinden. «Walking ist eben auch ein soziales Hobby – ohne die Gruppe bliebe man wohl öfters zu Hause», weiss die Kursleiterin.

Nordisches Walken

Quasi die Steigerungsform von Walking ist das so genannte Nordic Walking. Wie der Name zeigt, stammt dieser Trend aus Skandinavien, und die Bewegungen erinnern ans klassische Skilanglaufen. Durch den Einsatz von speziellen Stöcken wird das herkömmliche Walken zum Ganzkörpertraining. Die Stöcke verteilen die Belastung auf alle vier Extremitäten.

Wie beim Langlauf beansprucht Nordic Walking nicht nur Beine und Gesäss, sondern auch alle wichtigen Muskelpartien des Oberkörpers: Bauch, Schultern, Brust, Arme und Rücken werden gestärkt. Weil die Stöcke Rücken, Knie- und Fussgelenke entlasten, sind die Aufprallkräfte gegenüber dem herkömmlichen Walken nochmals um ein Drittel reduziert. Deshalb eignet sich Nordic Walking

WISSENSWERTES ÜBER WALKING

Viele Krankenversicherer beteiligen sich an den Kosten eines Walking-Kurses. Fragen Sie Ihre Krankenkasse. Wer länger keinen Sport mehr gemacht hat, sollte vor Aufnahme des Trainings einen Arzt aufsuchen.

Broschüre: «Let's walk. Fit in 10 Wochen. Ich trainiere für den ‹Swiss Walking Event›» mit wichtigen Tipps und Trainingsprogramm für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Erhältlich gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Couvert bei Ryffel Running, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, Telefon 031 954 06 09.

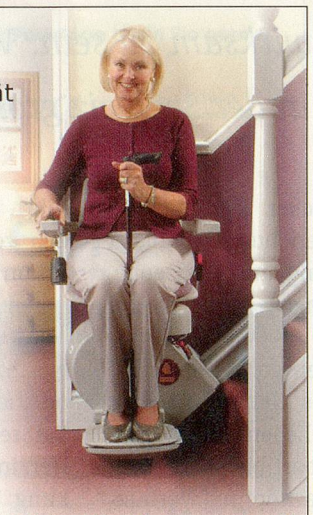
Walking Trails: Walking Trails sind ausgeschilderte Routen mit Hinweistafeln zur Technik des (Nordic) Walking. Pizol GR: Tel. 081 720 48 20; Nottwil LU: Seminarhotel Sempachersee, Tel. 041 939 23 23. Neue Trails gibt es seit diesem Frühling in Bern, Zürich, Uster, Winterthur, Frauenfeld, Rheinfelden AG, Ebikon LU und Zofingen AG. Informationen bei www.helsana.ch/trail oder Ryffel Running (siehe oben).

Swiss Walking Event: Der Schweizer Walking-Tag in Solothurn findet dieses Jahr am 7. September 2003 zum vierten Mal statt Die Ausschreibung ist ab Mai 2003 erhältlich bei Ryffel Running (siehe oben) oder via Internet www.ryffel.ch

INSERATE

Ihr idealer Treppenlift

- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- leicht bedienbar (Joystick)
- komfortabler Drehsitz
- besonders leise Fahrt
- schmale Ausführung
- ansprechendes Design
- kurze Montagezeit (2h)
- Fernbedienung (Standard)
- Innen- oder Aussenbereich
- sehr kostengünstig



Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück

www.MEICOREHA.ch

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

☐ Ich wünsche Unterlagen ☐ Rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

RainbowPanther's Reisen Gysin + Forter

Unsere Angebote

BluePanther **Hausboot-Reise für Geniesser, 13. – 20.9.03**

Unterwegs auf den Wasserstrassen des südlichen Burgund, mit einem modernen Hausboot für 8 ReiseteilnehmerInnen in Zweierkabinen. Wir steuern das Boot, Sie geniessen. **CHF 1200**

GreenPanther **Den Jura erwandern, 14. – 21.6.03**

Wir lernen den Jura und seine Menschen kennen. Passwang, Doubs, Creux du Van, Chasseron, Mont Tendre. Natur und Besichtigungen
Für 10 – 15 Personen **CHF 850**

Expedition ins Reich der Tiere 2. – 9.8.03

Wanderungen in und um den Schweizerischen Nationalpark, am Abend Besuch des Film-Openairs im Schlosspark von Zernez. Für 10 – 15 Personen **CHF 970**

OrangePanther **Eine ganz besondere Reise nur für Sie**

Sie möchten einen Ort auf dieser Welt (nochmals) besuchen? Mit unserer 30-jährigen Erfahrung in über 50 Ländern organisieren wir für Sie und begleiten Sie alleine oder zusammen mit Ihren Freunden an (fast) jeden Ort dieser Welt **auf Anfrage**

Information und Anmeldung:
RainbowPanther's Reisen, Gilgenbergerstr. 11, CH-4053 Basel
Tel/Fax 061 361 25 04, Natel 079 779 98 90 E-Mail heinz.forter@bluewin.ch

auch für Übergewichtige und Menschen mit Rückenproblemen.

Wer mit Stöcken kraftvoll durch den Wald walkt, muss sich oft Sprüche anhören wie «Haben Sie die Skis vergessen?» Doch dank der vielen Vorteile lassen Nordic Walkers solche Witzbolde locker links liegen. «Krafttraining, Kalorienumsatz und Fettverbrennung sind beim Nordic Walking deutlich höher als bei der Variante ohne Stöcke. Zudem fühlen sich viele dank der Stöcke auf unebenem Boden sicherer», sagt Sportpädagogin Barbara Spörri. Wer abnehmen will, kommt mit Nordic Walking also schneller zum Ziel.

Schuhe, Stöcke, Kleidung

Auch wer Sport mit Materialschlacht verbindet, wird vom Walking positiv überrascht. «Am wichtigsten sind gute Schuhe und ein atmungsaktives Oberteil», erklärt Barbara Spörri. Für Anfängerinnen und Anfänger eignen sich Jogging- oder leichte Trekkingschuhe. Die Sohlen von Wanderschuhen seien zu hart zum Abrollen. Besser als ein Baumwoll-Leibchen, das den Schweiss aufsaugt, ist ein funktionelles Shirt, das die Wärme nach aussen transportiert und so den Körper trocken hält.

Wer die Variante Nordic Walking wählt, muss bei den Stöcken mit Kosten von 150 bis 200 Franken rechnen. Walking-Stöcke bestehen aus leichtem Fiberglas und sind kürzer als Langlauf-Stöcke. In vielen Kursen und Sportgeschäften kann man die Stöcke testen oder mieten.

Aller Anfang ist schwer

Mindestens eine halbe Stunde Bewegung pro Tag empfiehlt das Bundesamt für Sport Frauen und Männern in jedem Lebensabschnitt. Doch die Änderung des Bewegungsverhaltens ist meist ein langer Prozess. Mehr als die Hälfte der Menschen, die mit einer neuen Sportart beginnen, geben das Training schon nach sechs Monaten wieder auf. Sind die Anforderungen zu hoch, bleiben Spass und Motivation auf der Strecke. Der neue Walking-Trend aber lässt hoffen. Hier liegt die Quote derer, die dranbleiben, mit sechzig Prozent bemerkenswert hoch. «Am besten lernt man die Technik in einem Kurs und schliesst sich dann einer Gruppe an», empfiehlt Barbara Spörri. «So kann man Fehler vermeiden und den langfristigen Erfolg sicherstellen.» ■

KURS-ANBIETER

Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7, 3073 Gümligen, Telefon 031 954 06 09, www.ryffel.ch

Allez-Hop, Programm des Bundesamtes für Sport, Swiss Olympic u.a., Tel. 032 327 61 90, www.allez-hop.ch

Lifetime Health Gesundheitsförderung, Klosbachstrasse 116, 8032 Zürich, Telefon 01 251 51 71, Internet www.lifetimehealth.ch

Die Kantonalen Pro-Senecute-Organisationen bieten Walking-Kurse und Walking-Gruppen an; die Adressen aller Geschäftsstellen finden Sie vorne in der Zeitlupe.

INSERAT

RAYOVAC®

Die besten Hörgeräte-Batterien zum tiefsten Preis der Schweiz!

oder bestellen Sie im Internet:

www.ich-hoere.ch

Bitte senden Sie den Coupon an: ich-hoere.ch, Martin Mischler, Av. Frontenex 4 A, 1207 Genf

Rayovac	Anzahl 6er-Pack	Name/Vorname
5 [rot]		c/o
10 [gelb]		Strasse
13 [orange]		PLZ/Ort
312 [braun]		Telefon
675 [blau]		Unterschrift

Versand ab 10 6er-Pack GRATIS! Sonst 5.- gegen Rechnung