

Die Gesundheit richtig fördern

Wie das funktioniert, das erklären Fachleute für Krankengymnastik

Von Volker Zeiger

Enger (EA). Fit in den Urlaub: Für Martin Dietrich und Monika Dickhaus ist das eine Selbstverständlichkeit. Beide informierten am Rande des Beachvolleyballturniers über gesundheitsfördernde Maßnahmen.

Sie hatten an einem Stand Broschüren ausgelegt, die sich den Themen Krankengymnastik, Rückenschulung, Gesundheitstraining allgemein und vor allem dem Walken und dem Nordic Walking widmeten. Dietrich war für diese attraktive Sportart zuständig. Eigens zum Aktionstag der Kaufleute hatte er einen Schnupperkurs dafür angeboten. Eine Ausrüstung brauchte niemand mitzubringen, die erforderlichen »Wanderstöcke« hatte Dietrich im Gepäck.

Geplant war, mit Interessenten eine Strecke durch die Stadtmitte abzugehen: von der Mathildensstraße über die Burg- und Steinstraße, von dort über den Anger und über die Brücke in die Maiweise. »Dort machen wir Lockerungsübungen und etwas Gymnastik und gehen weiter«, kündigte Dietrich an. Die Nachfrage hielt

sich allerdings in Grenzen. »Ich werbe weiter für gesundheitsfördernde Maßnahmen«, bewertete Dietrich seinen Einsatz. Auch Monika Dickhaus sah das so.

Nordic Walking wird in Enger nicht nur von den beiden Krankengymnasten angeboten, sondern von mehreren Vereinen an unterschiedlichen Tagen in der Woche und zu unterschiedlichen Zeiten. Die Anbieter erachten die Sportart als gut für Körper und Seele. Die Pulsfrequenz steigt um bis zu 30 Prozent mehr an, die Sauerstoffaufnahme wird sogar um 50 Prozent besser als beim normalen Walking; es wird mehr Fett verbrannt. Verwendet werden beim Gehen Stöcke, durch deren Handhabung besonders die Muskulatur des gesamten Oberkörpers mit in die Bewegung einbezogen wird. Dadurch ergibt sich ein Ganzkörpertraining; durch richtige Anwendung der Stöcke wird eine gute Körperhaltung erzielt. Nackenproblemen oder in der Schultermuskulatur kann begegnet werden, die Muskeln der Schulterblätter und des Rückens werden stabilisiert. Geeignet ist Nordic Walking für Untrainierte, Übergewichtige, Personen mit Vorschäden an Gelenken und Wirbelsäule, zur Rehabilitation von orthopädischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Sportwiedereinsteiger.



Martin Dietrich (li.) und Monika Dickhaus (2. v. li.) informierten über Möglichkeiten, der Gesundheit Gutes zu tun. Für Nordic Walking interessierte sich Susanne Grischat (Mitte); Simone Singerhoff bevorzugt indessen die Rückenschulung.

Westfalen-Blatt 2005