

Mit Stock über Stein

- Nordic Walking ist auch ins Interesse der Wissenschaft gerückt. Eine finnische Nachwuchswissenschaftlerin untersuchte, inwieweit Nordic Walking in der stationären Rehabilitation von Herzpatienten eingesetzt werden kann.

Die Herkunft der Diplomandin am Institut für Rehabilitationssport, Sporttherapie und Behindertensport der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig, die sich dem Thema gestellt hat, mag kein Zufall gewesen sein: Sanna Laitinen kam aus Finnland an die Universität Leipzig. In Ihrer Heimat sind inzwischen über zehn Prozent der rund 5,5 Millionen Einwohner nordic walkend unterwegs. Anders als in Deutschland, wo sich die Akteure vor ungläubigen Blicken und dummen Sprüchen lieber auf Waldwegen verstecken, wird die Sportart in Helsinki selbst auf den Promenaden praktiziert. "Sogar meine Oma betreibt sie mit Leidenschaft", erzählt die junge Frau. "Für Jogging oder einfaches Walking könnte sie sich wahrscheinlich nicht mehr begeistern. Aber mit Stöcken in der Hand fühlt sie sich sicherer."

Und darin liegt der Kick dieser Trend-Sportart. Schon das einfache Walking - also das schnelle Gehen mit kraftvollem Armeinsatz - hatte gegenüber Jogging deutliche Vorteile: Durch den Wegfall der lauftypischen Sprünge wurde die Belastung der Gelenke spürbar reduziert. Wenn der Sportler, ähnlich dem Skilangläufer, zusätzlich noch Stöcke benutzt, verteilt sich das Körpergewicht auf vier Punkte. Die Hand-, Ellenbogen- und Schulter-Gelenke übernehmen einen Teil der Stützlast, die zuvor allein auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenken gelegen hat. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, die Brust- und Schultermuskulatur gekräftigt. Das macht dieses Training insbesondere für Ältere und Übergewichtige zum empfehlenswerter Wohlfühlsport.

Um herauszubekommen, inwieweit diese Sportart für Herzranke angemessen ist, trainierte Sanna Laitinen mit Patienten in der Gotthard-Schettler-Klinik in Bad Schönborn bei Karlsruhe. Dort betreute ihre Untersuchungen Prof. Dr. Klaus Bös, der die Diplomarbeit auch als zweiter Gutachter beurteilte. Erster Gutachter war Dr. Hans Dieter Jahn vom Institut für Rehabilitationssport, Sporttherapie und Behindertensport der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig.

Alle Patienten wurden verschiedenen Eingangstest unterzogen, die ihre Belastbarkeit dokumentierten. Dann übte sich ein Drittel im ganz gewöhnlichen straffen Gehen ohne besonderen Armeinsatz, ein Drittel legte die Trainingsstrecken waldend zurück und ein weiteres Drittel wurde mit Stöcken ausgerüstet. Während und am Ende der Rehabilitation wurden abermals das Tempo auf einer Zwei-Kilometer-Strecke und Herzfrequenz gemessen sowie subjektives Belastungsempfinden erfragt. "Signifikant schnellere Leistungssteigerungen im Herz-Kreislauf-Bereich waren bei den Nordic Walkern nicht nachzuweisen", räumt Sanna Laitinen ein. "Ich führe das vor allem darauf zurück, dass vom behandelnden Arzt die maximale Trainingsherzfrequenz für den gesamten Zeitraum festgelegt war. Man sollte künftig die erlaubte Obergrenze, so eines der Untersuchungsergebnisse, aber während der Therapie erhöhen. Vermutlich, dem sollten sich weitere Untersuchungen widmen, gelangt man dann zu dem Punkt, auf dem die Nordic Walker den anderen 'davonslaufen'."

Denn so manches andere Ergebnis spricht für Nordic Walking als Rehabilitationsmethode. "Die Patienten dieser Trainingsgruppe gingen mit größeren Spaß ans Training, sie fühlten sich sicherer und ihr subjektives Belastungsempfinden war während des Trainings geringer. Das heißt, sie hatten die gleiche Strecke in gleicher Zeit zurückgelegt wie die anderen Testgruppen, fühlten sich aber weniger erschöpft", berichtet die Diplomantin. Hinzu kommt, dass einem Herzranke im nicht seltenen Falle von Übergewicht diese Form der Bewegung problemloser nahegebracht werden kann.

Davon, dass Nordic Walking in der Gunst der Deutschen schon bald steigen wird, ist die junge Finnin übrigens überzeugt. "Vor zehn Jahren wurden bei mir zu Hause die Leute, die im Sommer mit Skistöcken umherliefen auch belächelt. Inzwischen sind sie so selbstverständlich wie hier die Jogger." Allerdings rät sie potentiellen Nordic Walkern zu einem kurzen Einführungs-Kurs. "Es ist zwar leicht zu lernen, aber man kann auch einiges falsch machen."