

Mary Seeli & Walter Simeon

Mit
Nordic Walking
plus...

die Gesundheit von Körper,
Geist und Seele fördern



1. Auflage 2004

© 2004 by Caducee Edition GmbH, Göllesheim
Alle Rechte vorbehalten

ISBN 3-937464-04-2

Herausgeber: Peter Schmidt, Paris

Cover und Satz: XPresentation, Boppard
Druck: Finidr, s.r.o., Cessky Tesin

Caducee Edition GmbH | Steinstr. 1 | D-56593 Göllesheim
www.caducee-edition.de | info@caducee-edition.de

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch	9
Vorwort	11
Nordic Walking – Das ultimative Ganzkörpertraining	15
Entstehung	15
Für wen ist diese Sportart bestimmt?	16
Positive Auswirkungen	17
Weitere spezifische Vorteile des Nordic Walking	17
Auswirkung des Nordic Walking auf Körper und Geist	18
Die Nordic Walking Technik	21
Grundtechnik	21
Einteilung der Grundtechnik in vier Phasen	22
Fehlerquellen bei der Grundtechnik	25
Nordic Walking Variationen	31
Spezifische Dehnübungen	32
Kraftausdauerübungen	34
Mobilisationsübungen mit Stöcken	38
Muskelkater	41
Die Entstehung des Muskelkaters	41
Schmerzen durch Milchsäureüberschuss oder Mikrofaserrisse	42
Warum treten die Muskelschmerzen erst einen Tag später auf?	43
Wie halten wir den Muskelkater in Grenzen?	43
Wie werden wir den Muskelkater schnell wieder los?	44
Muskelkrämpfe	45
Erfahrungsberichte	47

Ausrüstung zum Nordic Walking	49
Das richtige Schuhwerk zum Nordic Walking	49
Wichtige Kriterien beim Schuhkauf	50
Nordic Walking Stöcke	52
Sportbekleidung	57
Empfehlenswertes Zubehör	61
Herz-Pulsfrequenz	63
Ausdauertraining	63
Aerober und anaerober Trainingsbereich	64
Die Herz-Pulsfrequenz ist maßgebend	66
Die Ruhe-Herzfrequenz	67
Erholungspuls	68
Optimale Trainingsintensität	69
Pulsuhren	74
Trainings- und Erfolgstagebuch	75
Zu viel Körpergewicht	75
Fettabbau im Einklang mit Körper, Geist und Seele	79
Trinkgewohnheiten	80
Geeignete Getränke für Training und Wettkampf	82
Ungeeignete Getränke für Training und Wettkampf	83
Atmung	85
Die Lungenatmung	86
Die Zwerchfellatmung	87
Die Drei-Stufen-Atmung	87
Atemtechnik und Laufschrittrhythmus	89
Ausgleichssportarten im Winter	91
Schneeschuhwandern	91
Faszination Langlauf	94
Geschichte des Langlaufs	94

Langlauf – ein echtes Vergnügen	95
Der klassische Stil	96
Der Skating Stil	96
Nordic Cruising	98
Langlauf-Technik	98
Wegbegleiter in die Wellness-Philosophie	101
Die Wellness-Philosophie	101
Bewegung	101
Gesunde Ernährung	102
Entspannung	102
Wellness-Regeln und Ziele	102
Appell an die Selbstverantwortung	104
Typische Folgen von Bewegungsmangel	105
Mentaltraining	107
Ziele setzen	107
Unsere Füße	109
Anatomie des Fußes	110
Die optimale Belastung des Fußes	112
Stehe ich in meiner Mitte?	113
Pflege für die Füße	116
Unser Becken	119
Das Becken und der Beckengürtel	119
Die Evolution zum aufrechten Gang	120
Die Beckenbodenmuskulatur	121
Die Funktionen des Beckenbodens	121
Das Kreuz mit dem Kreuz	122
Die große Kraft im Schritt entwickeln	123
Beckenbodentraining und traditionelle chinesische Medizin (TCM)	125

Die fünf Elemente	145
Die Entstehung der fünf Elemente	146
Die menschliche Entwicklung mit den fünf Elementen	146
Meridiane und fünf Elemente	147
Die fünf verschiedenen Menschentypen	148
Ernährung nach den fünf Elementen	151
Geschmacksrichtungen	152
Thermische Wirkung der Lebensmittel auf unseren Körper	161
Kochmethoden	167
Nahrung aus der Mikrowelle	168
Kochen nach dem Ernährungszyklus	170
Gleichgewicht von Säuren und Basen	171
Die Menschheit ist »sauer« wie nie zuvor	171
Was verstehen wir unter dem Säure-Basen-Haushalt?	172
Unsere Basendepots	178
Was tun, um im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben?	179
Säure- und basenbildende Nahrungs- und Genussmittel	181
Die Säuren (-) und Basen (+) in den Lebensmitteln	181
Schlusswort	185
Zu den Autoren	181
Anhang:	
Nahrungsmittelliste nach den 5 Elementen	140

Vorwort

Im Grunde genommen hat jeder Mensch das Bedürfnis nach einem gesunden, erfolgreichen, glücklichen und harmonischen Leben. Das gelingt uns, wenn wir täglich etwas dazu beitragen. Viele Menschen werden von Krankheiten, Unfällen oder Schicksalsschlägen betroffen. Einige verfallen dem Alkohol, den verschiedensten Süchten oder Drogen. Viele werden Opfer ihrer eigenen Denkweise. Wieder andere suchen ihr ganzes Leben lang nach dem Sinn ihres Lebens und sterben, bevor Sie überhaupt gelebt haben.

In unserer schnelllebigen Zeit herrscht an manchen Fronten viel Druck und Stress, welcher den meisten Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit zum Verhängnis wird. Aus Angst, den Job zu verlieren, nehmen die meisten Menschen keine Veränderungen in ihrer Lebensweise vor. Ein Leben im Stress kann wohl zu Erfolg führen, doch meistens resultiert daraus auch ein Verlust der inneren Harmonie, die Gesundheit ist angeschlagen, die Partnerschaft und der nähere Freundeskreis leiden darunter. Viele Menschen sind nach ihrer täglich geleisteten beruflichen Arbeit so müde, dass Sie sich zu Hause nur noch vor den Fernseher setzen, konsumieren und kaum noch kommunizieren. Je länger dies dauert, desto träger wird der Mensch. Ja, es kommt oft so weit, dass durch dieses eintönige Leben Unwohlsein, Unlustigkeit, Gebrechlichkeit und Krankheiten entstehen. Die Teufelsspirale dreht und dreht sich und endet schließlich meistens in einer Sackgasse. Muss das so sein?

Wir Menschen sind geschaffen, um uns zu bewegen. Zu Urzeiten besorgten sich die Menschen ihre Nahrung noch zu Fuß, auch wenn es über mehrere Stunden dauerte. Damals gab es keine Übergewichtigen – und heute? Die Gesundheit wird leider oft vernachlässigt, und die Folgen davon sind Krankheiten mit den exotischsten Namen. Diese Symptome mit Pillen zu bekämpfen, kann nicht die Lösung sein! Wir müssen auf die Ursache zurückgreifen, einen neuen Weg bahnen und in unserem Leben etwas Grundlegendes verändern...

Das vorliegende Buch über Nordic Walking plus... bietet Ihnen vieles mehr als nur die Faszination, Technik und Variationen mit anschaulichen Abbildungen und was sonst noch zum allgemeinen Nordic Walking gehört. Mit diesem speziellen Buch möchten wir ein breites Publikum ansprechen. Egal ob Sie aktiv oder inaktiv sind, jeder wird bestimmt etwas finden, was er in sein Training, seinen Alltag und Beruf einbauen kann, damit er rundum fit und gesund bleibt. Um Körper, Geist und Seele das ganze Jahr hindurch fit und aktiv zu halten, ist es von Vorteil, verschiedene jahreszeitlich angepasste Sportarten auszuüben. Bei jeder Sportart sind andere Fähigkeiten gefragt. Uns ist es ein Anliegen, Ihrer Gesundheit zuliebe neben Nordic Walking andere verwandte ideale Ausgleichssportarten wie Langlauf und Schneeschuhlaufen vorzustellen. Wenn Sie den Schnee nicht gleich vor der Haustüre haben wie wir, machen Sie einmal Urlaub in diesem faszinierenden weißen Element und Sie werden sehen – es ist ein echter Genuss!

Über unsere langjährigen Tätigkeiten in Praxis und Kursen haben sich viele Erfahrungswerte herauskristallisiert, welche wir in diesem Buch verankert haben. Es liegt uns viel daran, dass Sie nicht nur eine neue Sportart kennen und umsetzen lernen, sondern auch lernen, was Körper, Geist und Seele sonst noch brauchen, um zusammen eine einzigartige Einheit zu bilden. Nur wenn diese Harmonie herrscht, sind Sie leistungsfähig, zufrieden und belastbar.

Viele Werte schlummern tief drinnen in Ihrem Körper und warten darauf, wieder neu belebt zu werden. Über die wachgerüttelten verborgenen Ressourcen und die pfffigen und leicht lern- und umsetzbaren Tipps in diesem Buch werden Sie Ihr Leben meisterhaft gestalten und neu erleben. Sie werden auf dieser Entdeckungsreise verschiedene Entwicklungsstadien durchlaufen, Ihren Körper wieder mehr in Besitz nehmen, Ihr Urvertrauen zurückgewinnen, auf die Weisheiten Ihres Körpers vertrauen, dem Körper mehr Beachtung schenken, die Wärme der fließenden Energie bei Belastungen und in der Ruhephase in allen Ecken und Winkeln spüren, und schließlich auch in eine Oase der Stille und des Friedens eintauchen, um eine schnellere Regeneration herbeizuführen.

Dieses Buch macht Sie vielleicht mit mehr neuen, für Sie noch unbekanntenen Formen vertraut, welche sich im Sport, Alltag und Beruf bestens bewährt haben. Die sportliche Betätigung ist ja meist nur ein kleiner Teil des Alltags. Mit dem erlernten Mentaltraining übernehmen Sie mehr Selbstverantwortung für sich. Sie lernen, Ihr Leben in allen Bereichen selbst zu gestalten, nehmen alles bewusster wahr, gewinnen dadurch Zeit, welche sowieso an allen Ecken und Enden fehlt. Sie werden belastbarer, erfolgreicher, aktiver und gehen mit mehr Power durch jeden Tag.

Ein leicht verständlicher Ausflug in die traditionelle chinesische Medizin (TCM) erklärt Ihnen die Wandlungsphasen der fünf Elemente, in welchen wir unwissend Tag für Tag leben. Wenn Sie dieses neue Wissen bewusst einsetzen, profitieren Sie mehr von jeder einzelnen Sekunde, jeder Minute, jedem Tag und jedem Jahr. In diesem Themenbereich findet sich auch das Meridiansystem. In den Yin- und Yang-Meridianen fließt wissenschaftlich belegt unsere Lebensenergie. Entstehen irgendwo Unterbrüche in diesem System, fällt vieles aus dem Lot.

Sie erfahren, wie sich die Ernährung nach den fünf Elementen auf Ihren Körper auswirkt. Mit dieser dem Klima und der Konstitution angepassten Ernährung bleiben Sie gesund und fit. Wir sind ein Teil der Natur und setzen daher in der Ernährung nur lebendige Lebensmittel ein. Das Säure-Basen-Gleichgewicht haben wir integriert, da es einen lebenswichtigen Gesundheitsaspekt im Sport und im Alltag darstellt. Es hat sich im Sport bewährt, all diese wichtigen Aspekte täglich zu berücksichtigen, damit der Körper durch die hohen Anforderungen in Beruf, Familie und sportlichen Aktivitäten keine Schäden und keine Krankheit erleidet.

Wecken Sie Ihre Lebensgeister neu auf mit mäßiger, aber regelmäßiger Bewegung. Das Nordic Walking eignet sich dazu ausgezeichnet. Mit dem beim Nordic Walking spezifischen Stockeinsatz schonen Sie Ihre Gelenke um 30 Prozent. Ob gesund oder angeschlagen, trainiert oder untrainiert, Einsteiger, Geübte, schwangere Frauen usw..., alle Altersgruppen können damit sofort beginnen.

Nordic walken können Sie jederzeit, egal ob es draußen noch dunkel ist oder schon hell, Sommer oder Winter, Bilderbuch- oder Hudelwetter, heiß oder kalt. Das Herzkreislaufsystem, das Immunsystem, der Stoffwechsel und die Muskeln werden aktiviert und gestärkt. Sie lernen, wieder den Boden unter den Füßen zu spüren, den ganzen Körper wahrzunehmen, spüren, wie die Muskeln arbeiten, tanken neue Kraft und Energie in der freien Natur, lassen Ihren Gedanken freien Lauf und Körper, Geist und Seele fühlen sich wieder als Einheit.

Wenn Ihnen die Motivation fehlt, um diese Sportart alleine auszuüben, besuchen Sie einen lebendigen Gruppenkurs. Ich versichere Ihnen, es macht Spaß, gemeinsam die Technik zu lernen, die Natur hautnah zu erleben, dabei untereinander kommunizieren und miteinander genießen zu können. In der heutigen Computer-Zeit verschwindet die verbale Kommunikation leider je länger desto mehr. Dabei ist es so wichtig, sich mit anderen auszutauschen, um der Vereinsamung vorzubeugen.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude beim Lesen und Erleben. Nehmen Sie sich die nötige Zeit, um die Tipps und Übungen zu praktizieren. Sie finden darin vieles, was Sie für diesen neuen Sport und Ihre Gesundheit benötigen. Wir wünschen Ihnen einen optimalen Einstieg ins Nordic Walking, viel Spaß, Lebensfreude, erholsame und entspannende Stunden. Wer weiß, vielleicht können wir auch einmal zusammen »trainieren«. Alles steht ihnen offen – Sie allein entscheiden, wann und wo Sie beginnen!

Die Autoren

Mary Seeli / Walter Simeon