



Das kleine 1x1 des Freizeitsports

Richtig trainieren: aufbauen statt ermüden

Christian Zehenter, Heilpraktiker

Mit über 40 Millionen Freizeitsportlern jeden Alters gibt es in Deutschland mehr Sporttreibende als Erwerbstätige. Laufen, (Nordic) Walking und Fitnesstraining stehen dabei besonders hoch im Kurs. Die meisten Freizeitsportler trainieren jedoch unwissentlich zu hart und zu unvorbereitet – und tun damit ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit nicht immer etwas Gutes. Wie Sie als Freizeitsportler oder Einsteiger den Sport richtig anpacken können und sich dabei wirklich wohlfühlen, leistungsfähiger und gesünder werden, ergibt sich aus wenigen, aber wichtigen Grundregeln.

Regelmäßiger Sport ist neben vollwertiger Ernährung die beste Therapie gegen Zivilisationskrankheiten. Mit Wohlbefinden, Stoffwechsel und Immunabwehr geht es bergauf – mit Blutfetten, Krebsrisiken und Entzündungswerten dagegen bergab. Freizeitsportler erkranken deutlich seltener an Herz-Kreislauf Erkrankungen, Brustkrebs, Depression, Diabetes und Übergewicht – um nur einige Beispiele zu nennen. Hobbyläuferinnen haben sogar weniger Komplikationen bei der Geburt. Jüngste Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass im moderaten Trainingsbereich jede Stunde Sport das Leben um fünf Stunden verlängert. Moderat bedeutet: Wohlfühlen, Aufdrehen, Schwitzen, aber keine Schmerzen, Erschöpfung oder Atemlosigkeit!

1. Gleichgesinnte und Trainingsgruppen suchen

Sport soll vor allem Freude machen, ausgleichen und – wenn irgend möglich – Menschen zusammenbringen. Sportliche Leistung entwickelt sich am besten „nebenbei“. Laut einer jüngsten Befragung verwenden über 20 Prozent der Erwachsenen und sogar 5 Prozent der Kinder im Freizeitsport leistungssteigernde Substanzen wie Amphetamine, Anabolika oder Kreatin. Dies ist mit Sicherheit ein falsches Sportverständnis. Vor allem sollte niemand sein Anfängertum verbergen. Wer eine Laufgruppe, ein Fitnessstudio oder eine Basketballgruppe aufsucht, wird dort in der Regel andere Anfänger sowie tolerante und hilfsbereite Menschen antreffen. Ob Radfahren, Schwimmen oder Rückentraining: Ein Anruf beim nächsten Sportverein genügt häufig, um Gleichgesinnte zu finden, wertvolle Tips zu bekommen und sein Vorhaben zu starten.

2. Sportart und Niveau richtig wählen und „einschleichen“

Wer mit einer neuen Sportart oder überhaupt mit Sport beginnt, sollte den Sport „einschleichen“. Viele lassen sich durch zu hohe Erwartungen so schnell enttäuschen, dass sie nach wenigen Versuchen entnervt aufgeben. Nicht für jeden ist zudem jede Sportart geeignet. Mit starkem Übergewicht oder Arthrose sollte man seinen Gelenken nicht auch noch Stoßbelastungen durch Laufen oder Ballsport zumuten, sondern eher mit (Nordic) Walking oder Radfahren beginnen. Wer selbst bei leichter Belastung massive Schmerzen bekommt, wird mit Schwimmen gut beraten

sein – oder mit Aquajogging: Das freie Laufen (ca. 45 Min) im tiefen Wasser mit Schwimmgürtel („Aquajogger“) wird als Therapie bei verschiedensten Erkrankungen von Gelenken, Sehnen und Muskeln eingesetzt.

Arthrose und andere rheumatische Krankheiten sind allgemein kein Hinderungsgrund für den Sport, im Gegenteil: Regelmäßige intensive Bewegung vermindert Entzündungen, ernährt die Gelenkknorpel und verlangsamt damit sogar das Fortschreiten einer Arthrose oder Arthritis.

Wer unter Zeitmangel leidet oder gerne für sich allein trainiert, wird möglicherweise am Laufen, Skilanglauf oder Fitnessstudio Gefallen finden. „Wetterfeste“ Menschen, die schon immer Spaß am Radfahren hatten, können mit dem Rennrad zur Arbeit fahren und sonntags an den überall angebotenen Radtrainingsfahrten teilnehmen. Wer lieber etwas sanfter starten möchte, kann sich der nächsten Walking- oder Nordic-Walking- Gruppe anschließen oder einfach selbst damit beginnen.

Wie bei allem gilt: Langsam anfangen, Nahziele vor die Fernziele setzen. Wer 15 Jahre keinen Sport gemacht hat, wird nicht mit zehn Kilometern Laufen beginnen können, sondern mit kleinen Einheiten bis zu einem Kilometer, die dann jeweils um zehn bis zwanzig Prozent gesteigert werden – oder mit 3 x wöchentlich 30 Minuten Walking oder Nordic Walking (nach 6 Wochen 3 x 60 Minuten). Auf dem neuen Standfahrrad wird man nicht sofort mit täglich 1.000 Kilokalorien (kcal) sein Übergewicht loswerden, sondern vielleicht mit 50 kcal beginnen und dann langsam steigern, bis man schließlich nach einigen Wochen die 500- oder sogar die 1.000-Marke erreicht. Leichter Muskelkater – nicht aber totale Erschöpfung – ist mit dem Einstieg in eine Sportart normal und unbedenklich. Ob beim Laufen, Fitnesstraining, Radfahren, Ballsport oder Schwimmen: Einsteiger sollten sich nach jahrelanger Sportpause nicht länger als 15–30 Minuten am Stück belasten. Danach wird eine Pause eingelegt und die Einheit je nach Verfassung gegebenenfalls noch ein- bis zweimal wiederholt. Von Mal zu Mal kann man die Belastungszeit um 10 Prozent steigern. Herz und Gelenke werden es Ihnen danken.

Wenn Sie über 35 sind und jahrelang keinen Sport gemacht haben, sollten Sie zuvor mit einem Arzt sprechen und ein Belastungs-EKG, eventuell mit Echokardiogramm, durchführen lassen, um Herzerkrankungen auszuschließen. Idealerweise wird ein Leistungstest durchgeführt: Auf dem Standfahrrad oder dem Laufband wird mit Pulsmessung, Belastungs-EKG und Laktatmessung die maximale Leistung und optimale Trainingsbelastung ermittelt. Der Leistungstest kostet etwa 140 Euro und sollte von einem in Sportmedizin erfahrenen Arzt durchgeführt werden.

3. Richtige Ausrüstung: Erst Trainingskollegen fragen
Laufen („Joggen“) ist vermutlich die kostengünstigste



Das kleine 1x1 des Freizeitsports

Sportart. Das einzige, was man dabei – ebenso wie bei Walking (flottes Marschieren) und Nordic Walking (flottes Marschieren mit Stöcken) – unbedingt braucht, sind gute Laufschuhe (siehe Kasten), denn sie müssen den Fuß führen und über eine Million Schritte mit einer Stoßbelastung von über 300 kg problemlos abdämpfen und überstehen können.

Empfehlenswert ist zudem funktionelle Sportkleidung (keine Baumwolle!), die elastisch anliegt, atmet, sich nicht vollsaugt und eventuell Wasser abweist. Ein Schrittzähler gibt zusätzlich eine gute Leistungskontrolle und kann auch grob die zurückgelegten Entfernungen wiedergeben. Für das Nordic Walking sollten Sie sich zusätzlich zwei Carbonstöcke (ohne Gelenk) – z. B. im Schuhfachhandel – besorgen, deren Länge zwei Dritteln der Körpergröße entspricht. Bei jeglichem Sport im Freien sollten an der Kleidung Reflektoren für mehr Sicherheit im Dunkeln angebracht sein. Fahrradausrüstung sollte man sich im Fachhandel gemeinsam mit einem erfahrenen Trainingskollegen besorgen. Denn die Auswahl des richtigen Fahrrades ist ebenso entscheidend wie das Zubehör: Flaschen und Flaschenhalter, Tachometer, wetterfeste Bekleidung, Handschuhe, Helm, Brille und evtl. Aerolenker, „Klick-Schuhe“ und Überschuhe.

Gehen Sie nur in guter Verfassung ins Training. Bei Bronchitis, grippalem Infekten und sonstigen Infektionserkrankungen besteht Sportverbot (Gefahr von Herzentzündungen), ebenso nach Alkoholgenuß (Entwässerung, Unfälle). Ein einfacher Schnupfen steht jedoch nicht im Weg. Rauchen verschlechtert Muskel und Herzdurchblutung, Lungenfunktion, Sauerstoffumsatz und damit die sportliche Leistung. Nutzen Sie daher den Sport als Ausstieg aus der Raucherkarriere. Er setzt dieselben Glückshormone frei wie Nikotin – und dies ganz ohne Gesundheitsschaden.

4. Fit fürs Training? Voller Magen trainiert nicht gern

Gehen Sie immer entspannt und ruhig ins Training. Andernfalls vervielfacht sich die Gefahr von Unfällen und Muskelverletzungen. Die letzte Mahlzeit (idealerweise mit reichlich Kohlenhydraten und wenig Fett) sollte bei Trainingsbeginn mindestens zwei Stunden zurückliegen, bei fetten Speisen vier Stunden. Trinken sollte man hingegen reichlich, direkt vor dem Training nochmals 1/4 bis 1/2 Liter (z. B. Apfelsaft mit Wasser, 1:2 verdünnt). Trinken Sie pro Stunde mindestens einen halben Liter zucker- und kohlenstofffreies Getränk und platzieren Sie es immer in greifbarer Nähe. Für Läufer und (Nordic) Walker werden dazu im Sportfachhandel praktische Flaschengürtel angeboten, die bei der Bewegung kaum behindern. Wenn Sie länger als 1,5 Stunden intensiv trainieren (z. B. Radfahren), sollten Sie Bananen, Äpfel oder Kohlenhydratriegel greifbar haben, um nicht in eine Unterzuckerung zu geraten.

Häufig wird Sport aus organisatorischen Gründen auf die Abendzeit gelegt. Gesünder ist er jedoch tagsüber, am besten morgens. Dann bleibt dem Körper die nötige Zeit, Reserven wieder aufzufüllen, den Kreislauf wieder herunterzufahren und kleine „Reparaturarbeiten“ durchzuführen.

Abendlicher Sport führt dagegen häufig zu Schlafstörungen.

5. Vordehnen und Vorwärmen: Immer „Warmstart“ machen

Wer kalt und abrupt beginnt, riskiert Zerrungen und Muskelfaserrisse. Daher sollten Sie sich immer lockern und aufwärmen. Wie Sie dies genau tun, ist weniger wichtig als oft behauptet. Beispielsweise können Sie mit wärmender Kleidung sehr locker hüpfen und traben. Zusätzlich sollten Sie sich dehnen, um die Muskelspannung zu verringern. Dazu können Sie beispielsweise:

- im Stehen das Knie langsam an die Brust ziehen
- die Fußspitze des gestreckten Beines mit den Fingern berühren
- die Ferse an den Po ziehen
- vorsichtig in den Längs- und Seitspagat gehen
- jeweils einen Arm seitlich über den Kopf ziehen
- die waagrecht gehaltenen Arme so weit wie möglich nach hinten und zur anderen Körperseite ziehen/drücken
- mit den Beinen schwingen
- mit Armen, Rumpf und Kopf kreisen.

Die Dehnungs- und Lockerungsübungen sollten auch nach dem Training wiederholt werden. Steigern Sie zu Beginn jeder Trainingseinheit über 15 Minuten langsam Ihre Leistung bis zur regulären Belastung, damit der Körper „hochfahren“ kann. Viele Menschen glauben, sich etwas Gutes zu tun, wenn das Herz beim Training bis zum Hals schlägt, sie sich bis zur Erschöpfung quälen oder nach dem Sport kaum noch gehen können. Das Gegenteil ist der Fall: Die Muskulatur wird geschädigt, Fehlbelastungen reißen mit Tonnengewicht an Sehnen, Bändern und Gelenkknorpeln. Lunge und Darm werden gereizt, der Körper steigert seine Temperatur und übersäuert, und die Immunzellen verringern sich stark.

6. Ideales Trainingsniveau: 75 Prozent der Maximalleistung

Wer häufiger als viermal pro Woche oder durchschnittlich mit mehr als 75 Prozent der Maximalleistung (siehe unten) Sport treibt, baut gesundheitlich eher ab statt auf. Gesund und leistungsfördernd ist vor allem, dass wir uns wohlfühlen und gleichzeitig so richtig ins Schwitzen kommen. Ideal ist z. B. dreimal wöchentliches Training über etwa eine Stunde, beispielsweise mit jeweils drei bis vier Belastungs- und Entlastungsanteilen (z. B. Gehen und flottes Laufen im Wechsel). Man sollte beim Training immer noch reden können und weder unter Schmerzen, Erschöpfung, Atemnot noch Herzrasen leiden! Wann es Zeit ist, das Tempo zu drosseln, zeigt Ihnen auch Ihr eigener Herzschlag. Jeder Mensch hat einen eigenen Maximalpuls, den er nach einigen Minuten unter Höchstbelastung erreicht (etwa 220 Schläge/Min. minus Lebensalter). Wer absolut belastbar, sportlich und gesund ist, kann den genauen Maximalpuls über eine vorübergehende Höchstbelastung (z. B. 2.000 Meter Spurt) selbst ermitteln. Ansonsten sollte aber in jedem Fall ein Leistungstest beim Sportarzt durchgeführt werden.



Das kleine 1x1 des Freizeitsports

Grundsätzlich sollte man mit 75 Prozent der maximalen Leistung trainieren. Dies entspricht 75 Prozent des Maximalpulses und damit etwa 150 Schlägen pro Minute bei jüngeren und ca. 130 bei älteren Menschen (Faustregel: Trainingspuls = 180 minus Lebensalter). Trainingseinheiten über 85 Prozent gehören nicht in den Freizeitsport. Den Puls kann man an der Halsschlagader seitlich des Kehlkopfes tasten. Allerdings braucht diese Methode etwas Übung und kann das Training stören. Genauer und bequemer funktioniert ein Pulsmesser, bestehend aus Brustgurt und „Armbanduhr“.

Was macht den richtigen Lauf- und Walking-schuh aus?

Vor allem auf stabile Führung und gute Dämpfung (Vorfuß und Ferse) kommt es an, während das Gewicht des Laufschuhs für den Freizeitläufer eine geringe Rolle spielt (häufig wird ausgerechnet an Dämpfung und Stabilität gespart, um den Schuh leicht zu machen!).

Fersen- und Mittelfußbereich sollten dem Fuß angenehm und stabil anliegen. Der Fuß darf nicht nach innen oder außen knicken. Viele Menschen leiden unter einem Knickfuß nach innen (Überpronation) und benötigen einen sehr stabilen, an der Innenseite verstärkten Schuh.

Einkaufsketten für Sportbedarf bieten überwiegend teure Modeware und schlechte Beratung an. Daher sollte man sich an spezialisierte Laufgeschäfte vor Ort wenden, deren Verkäufer selbst Sport treiben.

Der Versuch, den richtigen Schuh mit einem Laufbandcomputer zu berechnen, ist so eindrucksvoll wie überflüssig. Dagegen ist eine Videoaufzeichnung hilfreich, auf der man sich selbst und die Fußstellung beim Laufen beobachten kann. Ein guter Verkäufer sollte Sie nach Gewicht, bevorzugtem Untergrund, Laufpensum fragen und Ihre Fußstellung beim Stehen und Laufen kontrollieren. Den entsprechend dafür geeigneten Laufschuh sollten Sie mindestens 15 Minuten am Fuß behalten. Wenn Sie dann immer noch angenehm und griffig laufen, kaum spüren, dass Sie einen Schuh tragen und am liebsten gleich loslaufen würden, ist es wahrscheinlich die richtige Wahl.

Um keinen zu engen Schuh zu wählen, sollte man ihn an einem warmen Tag nachmittags kaufen, wenn der Fuß leicht geschwollen ist. Ein guter Laufschuh kostet etwa 100–120 Euro und hält 1.500 km oder zwei Jahre. Druckstellen und kleine Blasen sind anfänglich normal, sollten aber nach mehrmaligem Tragen verschwinden.

7. Sport bunt gestalten statt „Kilometer kloppen“

Am besten reagiert der Körper auf Intervalltraining, also eine Mischung aus Belastungs- und Entlastungsphasen, die dem natürlichen Verhalten des Menschen entspricht. Wer immer nur seine Kilometer oder Übungen abwickelt, wird weniger erreichen als mit einer Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining: Dazu können Sie z. B. ein- bis zweimal die Woche 5 oder 10 km auf 75 Prozent der maximalen Pulsfrequenz laufen und an ein bis zwei anderen Trainingstagen 3 x 1 km schnell laufen (85 Prozent) mit jeweils 5 Minuten Trab- oder Gehpause dazwischen. Auch der fließende Wechsel zwischen Temposteigerung bis zum maximalen Tempo und darauffolgendem Tempoabfall bis zum ursprünglichen Dauerlauftempo setzt dem Körper Reize

zum Aufbau. Die Häufigkeit und Intensität der Einheiten sollte sich langsam steigern. Lassen Sie von anderen beobachten oder per Kamera aufzeichnen, ob Ihre Bewegungen beim Laufen oder Walken rund, sparsam und gut geführt sind – oder einknickend, pendelnd, polternd oder fuchtelnd. Durchbrechen Sie die Belastungsmonotonie für den Körper öfter auch einmal mit anderen Disziplinen. Gerade die kalten Wintermonate eignen sich für Ausdauersportler gut zum verstärkten Oberkörpertraining im Fitnessstudio und für den Hallenbadbesuch. Bauch und Rückenmuskeltraining (z. B. Bauchaufzüge; Arm- und Beinübungen auf dem Bauch liegend) sollte jede Sportart begleiten.

8. Sahnehäubchen Wettkampf – gute Vorbereitung zählt

Falls Sie an einem Wettkampf (z. B. 10- km-Lauf) teilnehmen möchten, sollten Sie in der zweiten Woche davor den Trainingshöhepunkt erreichen und in der Woche davor nur noch sehr kleine, auflockernde und entlastende Einheiten einlegen. Sie sollten nur gut trainiert antreten und 75 Prozent der Strecke im Training problemlos bewältigt haben. Letztlich gilt: Sportwettkämpfe motivieren und machen leistungsfähiger, bringen aber für die Gesundheit nichts. Wichtig: Führen Sie beim Wettkampf keine Neuerungen ein, weder andere Schuhe, Kleidung noch Nahrung als sonst. Lassen Sie dem Körper nach jeder intensiven Sporteinheit Zeit zum Regenerieren (Entlastungstage und -wochen). Der Trainingseffekt setzt erst nach dem Training ein und benötigt Entlastung!

9. Warum Abnehmen mit Sport oft nicht funktioniert

Kennen Sie das: Zum Jahreswechsel beschließen Sie, Bewegung in Ihren Körper zu bringen und die Fettreserven endgültig abzutrainieren? In den Folgemonaten schwingen Sie sich auf Fahrrad und „Stepper“, nehmen immer die Treppe statt den Aufzug, ziehen im Schwimmbad Ihre Bahnen oder gehen mit Bekannten laufen. Erkältungen und Darmprobleme gehen zurück, und Sie fühlen sich eindeutig zufriedener und vitaler. Doch die Waage zeigt sich von Ihrer Leistung wenig beeindruckt und misst kein Gramm weniger. An diesem Punkt überlegen Sie entmutigt, aufzugeben, unwissend, dass Sie das Wichtigste – ein gesundes Kreislauf- und Immunsystem – schon erreicht und den halben Weg bereits geschafft haben. Lediglich die Sparsamkeit des Körpers und das Leistungsziel haben Sie noch unterschätzt: Um ein Kilo Fett zu verbrennen, müsste ein Sportanfänger etwa 120 km laufen, 17 Stunden Treppensteigen oder 21 Stunden lang Aerobic machen oder radfahren. Ein fast unmögliches Unterfangen. Mit Trainingsdauer und –zustand verbessert sich diese Kalorienbilanz jedoch immer mehr.

Wer nun z. B. dreimal pro Woche eine halbe Stunde radfährt, Fußball spielt oder Waldlauf macht, verbraucht dabei zu Beginn täglich rund 130 kcal – ungefähr so viel, wie in einer Banane oder einer Scheibe Brot stecken. Je sportlicher wir jedoch werden, desto schneller können wir Leistung auf- und Gewicht abbauen. Mit regelmäßigem Sport steigern sich so Gesamtkalorienverbrauch, Fettverbrennung



Das kleine 1x1 des Freizeitsports

Marathon: 42,2 km sind kein Freizeitsport !

Mehr als zwei Drittel der Freizeitsportler gehen zu hart und zu unvorbereitet mit ihrem Körper um. So heilsam richtiger Freizeitsport wirkt, gleicht er in der Praxis häufig einem Wettbewerb, möglichst effektiv seine Knie- und Sprunggelenke zu zerstören sowie Muskulatur und innere Organe zu überlasten.

So avancierte gerade der Extremwettkampf Marathon zum Modesport und Schmerztest für jedermann und wird sogar von Krankenkassen gefördert. Das Marathonvorbild brach jedoch nach dem Lauf tot zusammen: ein griechischer Bote, der 490 v. Chr. rund 40,2 km am Stück von Marathon nach Athen lief und die freudige Nachricht vom Sieg über die Perser überbrachte. 1896 hat man diese Disziplin am Ort des Geschehens wieder aufgenommen, und erst in den 1980er Jahren wurde „Volks-Marathon“, der heute 42,2 km misst, allorts populär.

Bei einem Marathon werden den Organen so viel Sauerstoff, Mineralien und Glukose entzogen wie sonst nur bei einer schweren Krankheit. Man schwitzt bis zu 12 Liter Flüssigkeit heraus, wodurch der Körper seine gesamten verfügbaren Mengen an Natrium, Kalium und Magnesium verliert, die den eigenen Organen, Knochen, Bindegewebe und Muskeln entzogen werden. In der zweiten Hälfte des Marathons laufen die meisten Teilnehmer auf Reservestoffwechsel, der biologisch jedoch für die Rettung von Leib und Leben vorgesehen ist und Niere, Leber und Herz maximal belastet. Bis zu fünf Prozent der Energie werden im letzten Viertel des Laufs aus körpereigenem Eiweiß gewonnen, wozu eigene Muskeln, Immunzellen und Antikörper verbrannt werden.

Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin und Endorphine nehmen den Schmerz und steigern Leistung und Euphorie. Der Läufer nimmt die tatsächliche Belastung und seine Grenzen nicht mehr wahr. Aus diesem Grund sind bei Marathons regelmäßig tödliche Herzinfarkte zu beklagen sowie Zustände des Verdurstens und Verhungerns. Viele Teilnehmer torkeln, schwanken, humpeln über die Ziellinie, werden zum Teil getragen oder bleiben nach dem Zieleinlauf regungslos am Boden liegen.

Die Muskulatur der meisten Menschen ist für eine solche Belastung nicht geschaffen und entwickelt zahlreiche kleine Faserrisse und Fehlfunktionen. Hierdurch werden wiederum die Gelenke fehlbelastet und geschädigt. Häufig werden Gelenkverletzungen, z. B. an Kniescheibenknorpel oder Menisken, erst nach Jahren als Arthrose auffällig.

Ein Marathon ist ein unvergleichliches Gemeinschaftserlebnis und regelrechtes Volksfest. Doch wie der jährliche JP-Morgan- Lauf in Frankfurt mit seinen 5,6 km und 58.000 Teilnehmern oder die Staffel-Marathons (vier Läufer – eine Strecke) zeigen, braucht man dafür keine 42,2 km, welche den Normalbürger krank statt gesund machen. Hier sind neue Ideen und Konzepte der Veranstalter dringend gefragt. Bis dahin sind Freizeitsportler, wenn sie an einem Wettkampf teilnehmen möchten, mit einem kleineren, aber viel persönlicher gestalteten 5- und 10-km-Volkslauf wesentlich besser beraten (Volkslaufkalender unter www.leichtathletik.de). Der Erlebniswert steht den Großveranstaltungen in vielen Fällen nicht nach.

und Leistung automatisch. Wer dann nach einigen Monaten gut trainiert und in flottem Tempo vier Stunden pro Woche radfährt oder läuft, verbraucht bis zu 4.000 kcal und kann damit sein Gewicht wirksam regulieren. Dabei bleiben ist alles.

10. Ende gut, alles gut: Körper schonend „herunterfahren“

Das Training sollte man genauso schonend zu Ende bringen, wie man es begonnen hat, möglichst 10 Minuten locker austrainieren und anschließend nachdehnen und lockern. Je anstrengender das Training, desto länger dauert das „Herunterfahren“. Ein warmes Bad über 20 Minuten wirkt übrigens sehr wohltuend auf die Muskulatur. Wer nach dem Training unter Gelenk- oder Muskelschmerzen leidet, kann 1 kg Speisesalz und Arnika-Aufguss (vier Teelöffel Arnika-blüten mit 1,5 Litern kochendem Wasser übergießen und nach 10 Min. absieben) zum Badewasser dazugeben. Wenn Sie sich nach dem Sport rundum wohlfühlen, haben Sie alles richtig gemacht.

Weiterführende Literatur

- _ H. Steffny: Das große Laufbuch, südwest, München 2004
- _ D. Burger: Nordic Walking, rowohlt, Reinbek 2005
- _ T. Buchhorn, N. Winkler: Das große GULaufbuch, GU, München 2005
- _ H. Steffny: Walking, südwest, München 2001

Verfasser Christian Zehenter, Heilpraktiker
Quelle Naturarzt 08/2005

Wir wünschen Ihnen ein aktives Leben in Gesundheit! Werden Sie Mitglied im Deutschen Naturheilbund eV oder in einem seiner angeschlossenen Vereine. Bei uns lernen Sie wirksame Therapien, erfahrene Therapeuten und geeignete Naturheilmittel kennen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Deutscher Naturheilbund eV

Bundesgeschäftsstelle
Christophallee 21
75177 Pforzheim
Telefon 07231 / 4629 282
Telefax 07231 / 4629 284
E-Mail: info@naturheilbund.de
www.naturheilbund.de

*Der Natur
und dem Leben vertrauen!*