

GESUNDHEIT SPEZIAL

44 Seiten Sonderheft der
«A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»



Gesunde Venen durch Nordic Walking!
Wie bekämpfen Sie Venenbeschwerden? Wie regen Sie die Durchblutung an?
Nordic Walking – der neue Sport. Wertvolle Tipps für den Alltag.



GESUNDHEIT SPEZIAL

44 Seiten Sonderheft der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»

Impressum: «Gesundheit Spezial» erscheint 2x jährlich in Zusammenarbeit mit Bioforce AG, Roggwil, als Beilage zu den «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder als Sonderheft.

Redaktion: Clemens Umbricht (Koordination), Ingrid Zehnder-Rawer, Mathias Thierstein

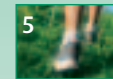
Gestaltung: Ideenhaus Kommunikationsagentur GmbH, München

Bildnachweis: Fotos Ryffel Running: Andi Gonseth, Fit for Life
Getty Images, stockbyte, Bioforce AG

Redaktions- und Bezugsadresse: Verlag A.Vogel AG, Hättschen, Postfach 63,
9053 Teufen AR, Telefon 071/335 66 66, Fax 071/335 66 88
info@verlag-avogel.ch, www.g-n.ch

Einzelheft «Venen-Walking»: CHF 5.-

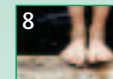
In Zusammenarbeit mit



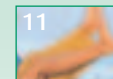
5 Nehmen Sie sich Ihre Beine zu Herzen



7 So funktionieren die Venen



8 Venenleiden – eine Volkskrankheit



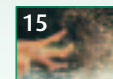
11 Beim Venenspezialisten



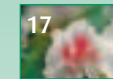
12 Test: Welcher Venentyp sind Sie?



13 Fitness für gestresste Venen



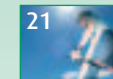
15 Mit frischem Schwung gegen schwere Beine



17 Venen-Arznei Rosskastanie



19 Nordic Walking – der neue Trend



21 Nordic Walking – so wird trainiert



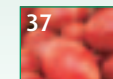
25 Nordic Walking – einfache Übungen



29 Aufs richtige Material kommt's an: ein kleiner Einkaufsratgeber



32 Der Spezialist im Interview: ein Gespräch mit Markus Ryffel



37 Leichte Kost für schwere Beine



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Nordic Walking stammt ursprünglich aus Finnland. Der dazugehörige Stockeinsatz zur Fortbewegung besitzt dort eine lange Tradition. Langläufer benutzen seit jeher die Stöcke, um möglichst weit und lange zu gleiten. Auch Wanderer im hochalpinen Gelände schätzen die Stöcke für mehr Trittsicherheit und Schonung. Einen Überbegriff zur sportlichen Betätigung mit Stöcken gab es lange Zeit nicht, bis der Langlaufstockhersteller Exel aus Finnland in Zusammenarbeit mit Spitzenlangläufern schliesslich dem Gehen mit Stöcken den Namen «Nordic Walking» gab. Im traditionellen Langlaufland ist die sanfte Trainingsform heute ein populärer Volkssport. Mittlerweile betreiben schätzungsweise zwei Millionen Finnen mindestens einmal wöchentlich Nordic Walking. Machen Sie es den Finnen nach. Greifen auch Sie zu den Stöcken und tun Sie Ihrer Fitness und Ihren Venen etwas Gutes! Ich freue mich, Sie mit A.Vogel dabei tatkräftig zu unterstützen.

Herzlichst
Ihr Markus Ryffel (Ryffel Running)

A.Vogel Venen-Hotline Tel. 071/335 66 00
Rufen Sie uns an bei allen Fragen rund um Ihre Venen!



Nehmen Sie sich Ihre Beine zu Herzen

Aktiv und erfolgreich im Beruf, fit und dynamisch in der Freizeit – vielen fällt das schwer, weil die Venen nicht mitspielen. Jede zweite Frau und jeder vierte Mann leiden unter einer Venenschwäche, die sich zu Beginn durch müde, kribbelnde Beine, schmerzende, geschwollene Knöchel oder Krampfadern bemerkbar macht. Wer allerdings bereits erste Anzeichen ernst nimmt, kann rechtzeitig vorbeugende Massnahmen ergreifen und schwerwiegendere Probleme aufhalten und lindern.

Letzten Sommer kündigte Klaus im Büro an, er werde wegen einer Operation einige Tage ausfallen. Da er nicht so richtig mit der Sprache herausrückte, fingen die Kollegen an zu rätseln. Fettabsaugen? Prostata? Leistenbruch? Schliesslich gestand er, es handle sich um eine Krampfaderoperation. Warum tat Klaus so geheimnisvoll? Es war ihm einfach peinlich. Es schien dem 45-jährigen unmännlich. Dabei sind Krampfadern sehr, sehr häufig: In der Schweiz rechnet man unter Industriebeschäftigten mittleren Alters bei 55 Prozent der Männer und 61 Prozent der Frauen mit Krampfadern. Die Häufigkeit eines medizinisch bedeutsamen Krampfaderleidens liegt bei etwa 12 Prozent der Gesamtbevölkerung. Dabei rutscht die Al-

tersgrenze für Venenleiden immer weiter nach unten, selbst (übergewichtige und bewegungsfaule) Jugendliche haben immer häufiger damit zu tun.

Symptome bei Venenproblemen

Venenleiden entwickeln sich nicht von heute auf morgen, sondern ganz allmählich. Daher werden Beschwerden oft zu wenig ernst genommen oder die sichtbaren Anzeichen einer Venenschwäche wie Krampfadern als ästhetisches Problem abgetan. Sind die Beine nach längerem Stehen oder Sitzen müde und schwer, die Füsse geschwollen, die Schuhe bei Hitze zu eng oder hinterlassen die Socken nach dem Ausziehen deutlich sichtbare Ränder,

können dies erste Warnsignale sein. Die Symptome reichen von Schwere- und Spannungsgefühlen, Juckreiz, Kribbeln und Brennen in den Beinen über «rastlose» Beine und nächtliche Wadenkrämpfe bis zu Hautveränderungen, Krampfadern, Ödemen und Venenentzündungen. Im Extremfall drohen, als Folge von Thrombosen (Blutgerinnseln), lebensgefährliche Lungenembolien.

Wann sind die Beschwerden am schlimmsten?

Die Beschwerden treten besonders bei oder nach längerem Stehen und Sitzen auf und bessern sich beim Gehen oder Hochlagern der Beine. Wärme verstärkt die Beschwerden. Dadurch, dass das Blut in den Krampfadern versackt, kann es bei einem ausgeprägten Krampfaderleiden sogar zu Kreislaufbeeinträchtigungen (Schwindel, Kreislaufkollaps) kommen.

Wer muss am meisten aufpassen?

Übergewicht, langes Sitzen oder Stehen, mangelnde Bewegung, eine ererbte Schwäche des Bindegewebes, chronische Verstopfung und Schwangerschaften – das alles vergrößert das Risiko, ein Venenleiden zu entwickeln. Sind Mutter und Vater betroffen, sind laut Untersuchungen drei Viertel aller Töchter und zwei Drittel aller Söhne gefährdet. Nicht zuletzt spielt das Lebensalter eine Rolle – je älter wir werden, desto weniger Muskelmasse können wir bilden. Und auch das Bindegewebe wird mit den Jahren merklich schwächer.

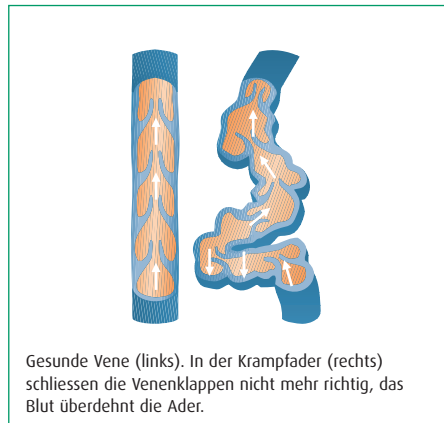
Alles, was den Bauchinnendruck erhöht (Heben, Tragen, Schwangerschaft, Blasmusik, Verstopfung, schwerer Kraftsport) ist ungünstig für die Venen. Auch Rauchen verstärkt Gefässwandschäden und begünstigt Venenerkrankungen.



Wenn das Blut herzwärts fließt, öffnen sich die Venenklappen (links). Danach schliessen sie sich sofort wieder, um ein Zurücklaufen des Blutes zu verhindern.



Die pulsierende Arterie übt einen leichten Druck auf die benachbarte Vene aus. Dadurch wird das Blut in Richtung Herz gepumpt.



Gesunde Vene (links). In der Krampfader (rechts) schliessen die Venenklappen nicht mehr richtig, das Blut überdehnt die Ader.

So funktionieren die Venen

Im Blutkreislauf des Menschen zirkulieren ungefähr fünf Liter Blut. Das Herz pumpt dabei das mit Sauerstoff angereicherte Blut in die Arterien und von dort in alle Gewebe. Die Venen führen das verbrauchte Blut zum Herzen zurück. Während dieses Vorgangs befinden sich 15 Prozent des gesamten Blutvolumens in den Arterien und über 80 Prozent in den Venen.

Venen leisten Schwerstarbeit, denn in allen Venen, die unterhalb des Herzens liegen, muss das Blut aufwärts gegen die Schwerkraft fließen. Damit das klappt, helfen verschiedene «Mechanismen».

Die Muskelpumpe

Ähnlich wie sich ein feuchtes Stück Seife in der Hand auf Druck bewegt, so bewegt sich das Blut in den Venen auf den Druck der umliegenden Beinmuskulatur. Da Venen im Vergleich zu den Arterien dünnere Wände und auch einen etwas grösseren Durchmesser haben, reagieren sie auf kleinste Muskel-Impulse, die das Blut in die Höhe pressen. Die nahe gelegenen Arterien geben ihre pulsierenden Wandbewegungen ebenfalls an die Venen weiter.

Da Venen im Vergleich zu den Arterien dünnere Wände und auch einen etwas grösseren Durchmesser haben, reagieren sie auf kleinste Muskel-Impulse.

Die Venenklappen

Sie sind in bestimmten Abständen – alle acht bis zehn Zentimeter – angeordnete Ventile (Doppeltüren, die sich nur nach oben hin öffnen), die dafür sorgen, dass das Blut in den Venen nur Richtung Herz fließen kann. Die Wirkung kann man am Handrücken erkennen: Streicht man mit dem Finger das Blut vom

Handgelenk aus der Vene zu den Fingern hin, so bleibt die Vene einen Moment lang leer, da das Blut wegen der Klappen nicht vom Arm nachströmen kann. Das war im Übrigen auch eine jener Beobachtungen, die im 17. Jahrhundert zur Entdeckung des Blutkreislaufs führten.

Die Atmung

Tiefes Einatmen und besonders Ausatmen sorgt nicht nur für einen Luftsog in die Lungen, sondern auch für einen Sog des Venenblutes über die grossen Hohlvenen ins Herz.

Venen leisten Schwerstarbeit, denn in allen Venen, die unterhalb des Herzens liegen, muss das Blut aufwärts fließen.

Die Venen haben neben dem Rücktransport des sauerstoffarmen Blutes noch zwei weitere wichtige Aufgaben: Sie stellen einen riesigen Blutspeicher dar. Denn mehr als 80 Prozent des Blutes ist im Venensystem gespeichert. Die dritte Aufgabe des Venensystems liegt in der Temperaturregulation des Körpers. Wird er zu heiss, vergrößert sich die Venenoberfläche und er kühlt wieder ab. Das kann man gut an Hitze-Tagen beobachten, wenn plötzlich blaue Adern an Händen, Füßen, Armen und Beinen hervortreten.



Venenleiden – eine Volkskrankheit

Unter Venenleiden versteht man sämtliche Erkrankungen des oberflächlichen und tiefen Venensystems. Hierzu zählen Krampfadern, Thrombosen und chronische venöse Stauungen, die zu offenen Beinen führen können.

Besenreiser

Knapp unter der Hautoberfläche gelegene, fein verästelte, rot oder bläulich erscheinende Venen nennt man Besenreiser, weil sie in der Form an Besen aus Birkenreisig erinnern. Im Moment wird noch erforscht, was genau sie mit den Krampfadern zu tun haben. Tatsache ist aber, dass Besenreiser keine Lappalie sind. Sie können – vor allem bei Frauen zum Zeitpunkt der Menstruation – massive, brennende Beschwerden auslösen. Wenn diese Schmerzen vorliegen, müssen Besenreiser behandelt wer-

den. Meist werden sie mit feinen Nadeln durch Punktion verödet.

So entsteht die Venenschwäche

Das schwächste Glied im venösen System ist der so genannte Venentonus, die Spannung der Venenwände. Mangelt es an Bewegung, so fehlt die Unterstützung durch die Muskelpumpe und die Venen verlieren an Spannkraft. Dadurch steigt der Druck des Blutes auf die Venenwände. Kommen noch eine Bindegewebschwäche oder Fettsammlungen hinzu,

haben die Venen keinen äusseren Halt mehr und überdehnen sich. So staut sich immer mehr Blut und der auf den Klappen lastende Druck nimmt zu. Irgendwann geben diese nach und schliessen nicht mehr richtig. Die Konsequenz: Das Venenblut fliesst nicht mehr zum Herzen zurück, sondern versackt in den Beinen. Durch den andauernden Blutstau werden die Gefässe immer durchlässiger, und Flüssigkeit, Eiweisse und Blutpigmente werden in das Gewebe abgepresst. Die Folge sind zunächst abendliche, dann ständige Wasseransammlungen in den Beinen (Ödeme), vor allem in der Knöchelgegend.

Krampfadern

Neben den tief in der Muskulatur liegenden Venen gibt es noch das oberflächliche Venenetz, das an Stellen mit wenig Fettgewebe bläulich durch die Haut schimmert. Funktionell gesehen ist dieses oberflächliche System beim Gesunden überflüssig, denn den Rücktransport zum Herzen besorgen zu etwa 90 Prozent die tiefen Venen. In den oberflächlichen Venen muss das Blut passiv (also ohne Hilfe der Muskelpumpe) zurückfliessen, kann aber auch durch Verbindungsvenen in die tiefen Beinvenen abfliessen. Sichtbar werden die überdehnten Gefässe des oberflächlichen Venensystems in Form von Krampfadern. Gefährlicher und schmerzhafter aber sind (unsichtbare) Krampfadern im tiefen Venensystem, die sich durch Kribbeln und Schweregefühl, krampfartige Schmerzen und Schwellungen bemerkbar machen.

Offene Beine

Besteht ein Venenleiden mit seinen Durchblutungsstörungen länger, treten nicht selten Hautstörungen auf: Trockenheit, Rötungen, Juckreiz, braune Pigmentierung, nässende Ekzeme, Verhärtungen im Unterhautgewebe oder sogar Geschwüre. In diesem Stadium müssen sofort die Ursachen abgeklärt und eine Be-

handlung eingeleitet werden. Wird die empfindliche Haut verletzt – manchmal reicht eine kleine Kratzwunde oder ein Insektenstich – kann dies zu einer nicht heilenden Wunde, dem offenen Bein, führen. Das ist vor allem für ältere Venenpatienten eine Gefahr. Der wichtigste Schlüssel zur Heilung eines offenen Beins sind Kompressionsverbände. Die konsequente Verbandsbehandlung ist ambulant möglich und erstaunlich schnell wirksam – das offene Bein (Ulcus cruris) heilt schon bald ab. Anschliessend müssen täglich Kompressionsstrümpfe getragen werden.

Thrombosen und Embolien

Thrombosen sind Blutgerinnsel, welche die Vene verstopfen und eine Entzündung hervorrufen. Tritt ein Blutgerinnsel in den oberflächlichen Krampfadern auf, führt das zu Hitzegefühlen, Rötungen und Schwellungen mit starker Druckempfindlichkeit. Die damit verbundenen Schmerzen treiben die Betroffenen in der Regel zum Venen-Facharzt, dem Phlebologen.

Während eine Thrombose im oberflächlichen Venensystem zwar schmerzhaft, aber nicht gefährlich ist, verursacht ein Blutgerinnsel in den tiefen Venen keine Schmerzen, kann aber lebensgefährlich sein. Im Gegensatz zu den oberflächlichen Venen, die eine Verstopfung durch Blutgerinnsel mühelos ausgleichen, kommt es bei einer Thrombose in den tiefen Beinvenen häufig zu Komplikationen: Ein vom Blutstrom mitgerissener Blutpfropfen kann eine Arterie verstopfen und so zu einer gefährlichen Lungenembolie führen. Tiefe Bein thrombosen zeigen sich oft nur durch eine Schwellung des Beins und treten besonders häufig nach längerer Bettlägerigkeit oder nach langem Sitzen (Auto- und Flugreisen) auf. Besonders gefährlich wird es für junge Frauen, die rauchen und zusätzlich mit der Pille verhüten.

„Die trag' ich einfach gerne“

Die modernen Stütz- und Reisestrümpfe von GILOFA®2000 sind nicht nur wunderbar bequem, sondern fördern auch die Durchblutung der Beine. Ihre Venen danken es Ihnen.

GILOFA®2000

Moderne Stütz- und Reisestrümpfe

- » Aktive Stützkraft mit viel Baumwolle
- » Für gesunde Venen bei Damen und Herren
- » Auch gegen Anschwellen der Beine bei langem Stehen oder Sitzen

GILOFA®2000 Stütz- und Reisestrümpfe sind erhältlich im Sanitätshaus und in der Apotheke. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei: Ofa Bamberg GmbH, Laubinger 20, D-96052 Bamberg. Tel. +49 (0)951 6047-246, Fax +49 (0)951 6047-185, markt@ofa.de, www.ofa.de

ofa bamberg

Beim Venenspezialisten

Entscheidet der Arzt – in der Regel nach einer schmerzfreien Ultraschall-Untersuchung – dass eine Behandlung ratsam ist, so muss die richtige Methode für den Venen-Patienten gefunden werden.

Kompressionstherapie

Ziel einer Behandlung mit Kompressionsstrümpfen ist die Beschleunigung des Blutstroms, die Senkung des Venendrucks, die Normalisierung der Funktion der Gefäßwand sowie die Verbesserung des Stoffwechselfaustausches im Gewebe. Kompressionsstrümpfe verengen den Durchmesser der Beinvenen. Das Venenklappensystem funktioniert durch die Kompressionsstrümpfe wieder – und das Blut versackt nicht mehr in den Beinen. Dehnungsstreifen, Besenreiser und die Ausprägung von Krampfadern werden so vermindert oder ganz verhindert. Durch den beschleunigten Rückfluss des venösen Blutes zum Herzen wird auch das Risiko von Blutgerinnseln und Embolien minimiert. Durch den Druck werden Ödeme verhindert, denn aus den Venen entweicht weniger Gewebsflüssigkeit. Dank des verbesserten Stoffwechsels können offene Beine vermieden werden. Die Strümpfe gibt es in vier Kompressionsklassen – je nach Grad der Erkrankung. Sie unterscheiden sich im Wesentlichen in der Festigkeit des Materials, also durch den Druck, der auf die Venen ausgeübt wird. Nur der Arzt kann entscheiden, welche Kompressionsklasse benötigt wird.

Da Kompressionsstrümpfe nur die Beschwerden lindern, nicht jedoch ihre Ursache beheben, müssen sie täglich – auch beim Sport – getragen werden. Sie sollten direkt morgens nach dem Aufstehen angezogen werden, wenn die Beine noch nicht angeschwollen sind.

Operative Eingriffe

Standard-Massnahmen sind Operationen wie die Sklerosierung (Verödung) und das «Stripping». Bei der Verödung werden verschiedene Mittel in die Vene gespritzt, die alle dafür sorgen, dass die Venenwände miteinander verkleben und die betroffenen Venenabschnitte so still gelegt werden. Das «Spritzen der Beine» wird ambulant durchgeführt und kann beliebig oft wiederholt werden. Beim «Stripping», der immer noch gängigsten Methode, werden die funktionsuntüchtigen Venenabschnitte mittels Sonde aus dem Bein herausgezogen. Daneben werden immer wieder neue Verfahren angeboten, wie z.B. die in Frankreich entwickelte CHIVA-Methode. Dabei verbleiben die erweiterten Venen im Körper, nur die betroffenen Stellen werden in örtlicher Betäubung mit einem Faden abgeschnürt. Der Vorteil dieser Methode soll darin liegen, dass die defekte Vene im Körper bleiben und sich so dauerhaft regenerieren kann.

Die Venenheilkunde hat in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht, doch muss ganz klar gesagt werden, dass die Schulmedizin sich weitgehend auf die Behandlung von Symptomen beschränkt, die Ursache jedoch nicht beseitigen kann.

Fazit: Venengesundheit fängt bei jedem Einzelnen an. Ohne persönlichen Einsatz und vorbeugende Massnahmen sind schöne, gesunde und schlanke Beine nicht zu haben.

Test: Welcher Venentyp sind Sie?

	Ja	Nein
Arbeiten Sie vorwiegend im Stehen oder Sitzen?	●	●
Leiden Sie abends häufig unter müden, schweren Beinen?	●●	●
Schwellen Ihre Knöchel und Füsse bei Hitze oft an?	●●	●
Haben Sie Übergewicht? Mehr als 10 Kilo zuviel?	● ●	● ●
Liegen Venenprobleme in Ihrer Familie? Leiden/litten beide Eltern unter Venenschwäche?	●● ●●●●	● ●
Sind Sie eine Frau?	●	●
Sind Sie älter als 50 Jahre?	●	●
Gehen Sie regelmässig mindestens 30 Minuten spazieren? 2- bis 3-mal pro Woche 4- bis 5-mal pro Woche	● ●●	●●
Treiben Sie regelmässig Sport? Geben Sie sich Zusatzpunkte für folgende Sportarten: (Venen-)Walking oder Wandern Schwimmen Skilanglauf/Radfahren/Golf/Tanzen	●●● ●● ●●	●●●
Tragen Sie häufig hohe Absätze?	●	●
Bevorzugen Sie enge Hosen?	●	●

Insgesamt rote Kreise.

Auswertung:

0–6 rote Kreise: Geringes Venenrisiko. Wenn Sie gleichzeitig viele blaue Punkte gesammelt haben, d.h. viel für die Gesundheit Ihrer Venen tun, werden Ihre Beine auch in Zukunft schön und leistungsfähig bleiben.

7–12 rote Kreise: Ihr Venenrisiko ist leicht erhöht. In der Regel lässt sich dies mit einem «venenfreundlichen» Verhalten ausgleichen. Bitte befolgen Sie unsere Venen-Tipps, verwenden Sie pflanzliche Mittel zur Venenstärkung und fragen Sie bei Veränderungen an den Beinen einen Arzt um Rat.

13–17 rote Kreise: Ihr Risiko ist nicht von der Hand zu weisen. Sie sollten sich dringend mehr bewegen und z.B. regelmässig Venen-Walking machen. Zögern Sie nicht, Mittel mit Rosskastanien-Extrakt zu nehmen und bei Auffälligkeiten einen Venenspezialisten (Phlebologen) zu Rate zu ziehen.

Über 18 rote Kreise: Ihr Venenrisiko ist leider sehr hoch. Sie sollten dringend versuchen, mehr für Ihre Venen zu tun. Auch eine Vorsorguntersuchung bei einem Venenfacharzt wäre anzuraten. Möglicherweise ist es schon höchste Zeit für eine Therapie mit Kompressionsstrümpfen.



Fitness für gestresste Venen

Nach dem Motto «Vorbeugung ist leicht und schwer zugleich» ist in Sachen Venengesundheit zwar keine Anstrengung gefordert, aber täglich persönlicher Einsatz. Das folgende Venenprogramm wird Ihnen helfen, die Gesundheit und das gute Aussehen Ihrer Beine zu fördern und zu erhalten.

Entlang dem Bein und an der Fusssohle befinden sich so genannte Muskelpumpen. Sie sorgen dafür, dass bei Bewegung Druck auf die Venen ausgeübt und das Blut in Richtung Herz geleitet wird. Besonders wichtig ist dabei die Wadenmuskulatur: Sie leistet die Hauptarbeit

für den Blutfluss in den Venen. Aber diese Muskeln können nur dann gut funktionieren, wenn sie trainiert werden. Häufiges Anspannen der Bein- und Fussmuskulatur steigert die Funktion der Muskelpumpe und verstärkt den Abfluss aus den gestauten Venen.

Das natürliche Abrollen des Fusses beim Gehen ist wesentlich für die Funktion der Venen. Deshalb sollte man viel barfuss laufen und flache Schuhe bzw. Absätze bis zu höchstens drei, vier Zentimetern bevorzugen. Sehr hohe Absätze sind «Gift» für die Venen, weil sie den Abfluss des Venenblutes erschweren. Ab sieben Zentimeter Absatzhöhe funktioniert die Muskelpumpe in Wade und Fusssohle überhaupt nicht mehr.

Sehr hohe Absätze sind «Gift» für die Venen, weil sie den Abfluss des Venenblutes erschweren.

Lassen Sie Fahrstühle und Rolltreppen links liegen. Treppensteigen, auch wenn es anfänglich mühsam sein sollte, ist ein äusserst wirkungsvolles Venenmittel. Mit dem Auf- und Abwärtslaufen von Treppen absolvieren Sie ein effektives Fitnesstraining, das nicht nur den Beinen gut tut, sondern auch Herz, Kreislauf und Hirndurchblutung ankurbelt. Viel Bewegung hilft nicht nur der Venengesundheit, sondern normalisiert auch das Körpergewicht.

Beim Sitzen sollten Sie darauf achten, dass die Unterseite der Oberschenkel entlastet wird, z.B. durch eine Fussstütze. Das Sitzen mit stark angewinkelten Knien, im Schneidersitz oder in der Hocke sowie das Übereinanderschlagen der Beine behindert den Blutrückfluss in den Venen, und die Beine schwellen schneller an.

Hitze bedeutet eine Strapaze für die Venen. Sind Sie erblich vorbelastet oder zeigen sich bereits erste Anzeichen einer Venenschwäche, sollten Sie lange Sonnenbäder und Wärme-Anwendungen wie Sauna, Fango-, Moor- und Thermalbäder meiden. Bei Wärme erweitern sich die Gefässe, die Strömungsgeschwindigkeit des Blutes verlangsamt sich und selbst noch intakte Venenklappen werden undicht.

Umgekehrt verengt kaltes Wasser die Venen, so dass weniger Blut in den Beinen versacken kann. Deshalb sind kalte Güsse eine Wohltat bei geschwollenen Füßen. Ein Tipp – auch zur Vorbeugung für alle, die noch keine Venenprobleme haben: Die Beine täglich mit kaltem Wasser ab duschen, dabei den Wasserstrahl langsam von unten nach oben führen.

Halten Sie bei Sommerhitze stets ein kühlendes Spray, das Rosskastanie, Arnika und Menthol enthält, bereit. Das ist wunderbar erfrischend – und funktioniert selbst durch Strümpfe hindurch. Bei Kälte sollte hingegen auf wärmende Kleidung geachtet werden, da Unterkühlung die Blutzirkulation in den Beinen hemmt und damit die ohnehin eingeschränkte Stoffwechsellage verschlechtert.

Hitze bedeutet eine Strapaze für die Venen. Sind Sie erblich vorbelastet oder zeigen sich bereits erste Anzeichen einer Venenschwäche, sollten Sie lange Sonnenbäder und Wärme-Anwendungen wie Sauna, Fango-, Moor- und Thermalbäder meiden.

Auf den ersten Blick mag es erstaunlich erscheinen, doch über die Atmung lässt sich der venöse Rückstrom aus den Beinen beeinflussen. Beim tiefen Einatmen entsteht im Brustraum ein Unterdruck, der das Blut aus den Beinen regelrecht ansaugt. Atmet man dann kräftig unter Anspannung der Bauchmuskulatur aus – so als wollte man Watteflocken in die Höhe pusten – erhöht dies den Druck auf die Bauchraumgefässe und beschleunigt den Rückfluss zum Herzen. Atmen Sie langsamer aus als ein und achten Sie auf eine kleine Pause nach dem Ausatmen. Diese einfache, aber sehr effektive Übung sollten Sie mehrmals täglich wiederholen.



Mit frischem Schwung gegen schwere Beine

Bewegung ist die wichtigste Venenmedizin – sowohl zur Vorbeugung als auch für die Therapie. Die goldene Regel lautet: «Besser liegen und laufen als sitzen und stehen». Liegen bzw. Hochlegen der Beine entlastet die Venen, weil es den Rücktransport des Blutes erleichtert. Mit Gymnastik und geeigneten Sportarten wird die zum Bluttransport notwendige «Wadenmuskelpumpe» gestärkt und die Beweglichkeit des Sprunggelenks verbessert.

Flechten Sie die folgenden Übungen in Ihren Alltag im Büro, zu Hause, im Flugzeug oder bei einer Autorast ein. Manche davon sind so ein-

fach und unauffällig, dass Sie sie selbst beim Schlangestehen machen können. Zwölf Tipps dazu auf der folgenden Seite.

Sie müssen nicht alle Übungen täglich machen. Wechseln Sie ab oder suchen Sie sich die Trainingseinheiten aus, die Ihnen am besten zusagen. Wiederholen Sie jede einzelne Übung aber mindestens fünf- bis zehnmal. Diese Trainingsvorschläge sind ein guter Ausgleich zum Stehen und Sitzen und bringen den venösen Rückfluss auf Trab. Ihre Venen werden es Ihnen danken.



Zwölf Tipps und Tricks für das Wohlbefinden Ihrer Beine:

- 1 Gehen Sie langsam auf und ab, indem Sie Fuss für Fuss von der Ferse bis zu den Zehen abrollen. Konzentrieren Sie sich dabei besonders auf die Muskeltätigkeit in den Füßen und im Unterschenkel.
- 2 Stellen Sie sich flach auf beide Füße, steigen Sie auf die Zehenspitzen und gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück. Beginnen Sie diese Übung langsam und steigern Sie dann das Tempo.
- 3 Wippen Sie (im Stehen oder im Sitzen) von den Zehenspitzen auf die Fersen unter sorgfältigem Abrollen des ganzen Fusses. Machen Sie diese Übung mit einem Bein nach dem anderen oder auch mit beiden Beinen gleichzeitig. Sollte Ihnen das wegen des Gleichgewichts schwer fallen, halten Sie sich fest (Stuhllehne, Tür, Wand etc.).
- 4 Formen Sie mit den Füßen zuerst ein «A», dann ein «V».
- 5 Schwingen Sie im Sitzen abwechselnd mit jedem Bein die Form einer «8».
- 6 Im Stehen: Beugen und strecken Sie die Knie.
- 7 Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und verlagern Sie Ihr Gewicht abwechselnd auf Fersen und Zehenspitzen.
- 8 Stellen Sie beide Füße parallel. Krallen Sie die Zehen nach innen, halten Sie die Spannung kurz an und lösen Sie sie wieder.
- 9 Kreuzen Sie die Beine über dem Schienbein und geben Sie von vorne Druck auf das hintere Bein. Dann gehen Sie auf die Zehenspitzen und wippen leicht nach.
- 10 Setzen Sie sich auf einen Stuhl und strecken Sie die Beine ganz aus. Jetzt im Wechsel die eine Fussspitze anziehen und die andere strecken.
- 11 Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie in der Luft Fahrrad oder strecken Sie die Beine nach oben und lassen Sie die Füße kreisen.
- 12 Marschieren Sie auf der Stelle und schwingen Sie locker die Arme mit. Versuchen Sie, die Knie bis auf Gürtelhöhe zu heben.

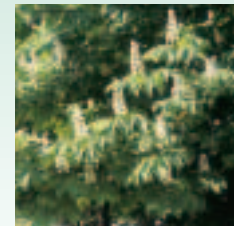
Das tut Ihren Venen gut: Gehen, Wandern, Radfahren, Skilanglauf, Tanzen, Golf, Reiten und Schwimmen. Die Wassertemperatur sollte allerdings nicht über 28 Grad liegen. Ein Trendsport unserer Tage ist die optimale Sportart zur Vorbeugung und Behandlung von Venenschwächen: das Venen-Walking. Damit werden nicht nur Fuss- und Beinmuskulatur trainiert, sondern auch erweiterte Venen entstaut. Venen-Walking aktiviert optimal die Venenmuskelpumpe und trainiert über das Venensystem hinaus den gesamten Körper.

Das sollten Sie meiden: Tennis, Squash, Fuss-, Hand-, Volleyball oder Krafttraining.

Venen-Arznei Roskastanie

Wenn Sie abends mitunter schwere Beine haben, sich bereits erste Krampfadern zeigen oder Sie sogar ein Jucken, Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Beinen spüren, steht es nicht gut um Ihre Venen. Dann ist es Zeit – neben der absolut unerlässlichen Bewegung – auf ein höchst wirkungsvolles Naturprodukt zurückzugreifen.

Bei beginnender oder bestehender Venenschwäche bietet die Natur Venenmittel, die nachweislich lästige Symptome beseitigen. Allen voran sind hier Arzneimittel aus Roskastanien-Extrakt zu nennen.



Baum des Jahres 2005

Die Gemeine Roskastanie (*Aesculus hippocastanum* L.) wurde als eine der schönsten und beliebtesten Stadt- und Alleebaumarten 2005 zum «Baum des Jahres» erkoren. Die Roskastanie gehört zu den ersten Frühlingsboten: Sie entfaltet die gefingerten, sattgrünen Blätter schon sehr früh, und im April/Mai erscheinen die aufrecht stehenden Rispen mit ihrer unvergleichlichen Blütenpracht. Den Namen trägt der stattliche, 30 Meter erreichende Baum vermutlich aus zwei Gründen: Der Zusatz «Ross» deutet einerseits auf die Ungeniessbarkeit der Früchte für den Menschen hin (im Gegensatz zur im Mittelmeerraum heimischen Edelkastanie) und geht andererseits auf die Behandlung von Husten und Wurmerkrankungen bei Pferden zurück.

Venendoktor Roskastanie

Zu Heilzwecken werden die braunen Samen verwendet. Sie enthalten wertvolle Inhalts-

stoffe wie Aescin, Rutin, Quercetin, Flavonoide, Triterpen-Saponin, Adenosin und Bitterstoffe, die sich gleich mehrfach positiv auf die Venen auswirken.

Die Wirkstoffe

- kräftigen brüchig gewordene Venen,
- erhöhen die Spannkraft der erschlafften Venen, wodurch die Venenklappen wieder besser schliessen,
- verbessern den Rückstrom des Blutes,
- dichten die Gefässwände ab und vermindern so die Durchlässigkeit der Venen,
- sorgen dafür, dass weniger Flüssigkeit ins Gewebe dringt, und wirken auf diese Weise von vornherein der Entstehung von Ödemen entgegen,
- lindern bereits vorhandene Stauungsödeme und Blutstauungen,
- entwässern das Gewebe,
- bringen Schwellungen zum Abklingen,
- lindern Schmerzen, Juckreiz und Spannungsgefühle und
- wirken entzündungshemmend und blutstillend.

Venen-Gel und Venen-Tabletten aus frischem Roskastanienextrakt bieten sich für leichte bis mittelschwere Venenerkrankungen an. Sie sind effektiv und werden auch bei längerer Einnahme gut vertragen. Es sind weder bedeutende Nebenwirkungen noch Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln bekannt.

1997 startete Exel mit Nordic Walking Stöcken, welche sich als Originale etablierten. Durch jahrzehntelange Erfahrung mit Hightech Technologie sicherte sich Exel eine hohe Qualität und gestaltete und testete Stöcke, um die Forderungen der Nordic Walker voll und ganz zu erfüllen.

Nur mit spezifisch hergestelltem Nordic Walking Equipment wird ein korrektes und effektives Laufen mit Stöcken erreicht.



NW Sport Glove
half finger

R7102731

CHF 55.00 Paar.

Nordic Walker Trainer

Für den regelmässig sporttreibenden und gesundheitsorientierten Sportler. inkl. Pad.

Gr. 100-140 cm. MSRG5001

CHF 149.00

Nordic Walker Sport lady

Ultraleicht, für die leistungsorientierte Sportlerin. inkl. Pad.

Gr. 100-140 cm. MSRC5004

CHF 189.00

Nordic Walker Extreme

Das neue Top Modell aus 100% Carbon inkl. Pad.

Gr. 100-140 cm. MSRC5002

CHF 219.00

NW Spitze

PSC0057

CHF 20.00 Paar.

NW Asphalt Pad

PSC0100

CHF 12.00 Paar.

Erhältlich im Sportfachhandel

Generalvertretung

Sport Care GmbH
Bankstrasse 38, 8612 Uster
Tel. 044 940 00 88, sportcare@ryffel.ch



Subdistributor

Chris Sports Systems AG
Tel. 052 355 14 84
www.chrissports.ch



Nordic Walking – der neue Trend

Nordic Walking ist eine Mischung aus Wandern und Skilanglauf. Erfunden haben es die Skilangläufer als Sommertraining – und zwar bereits in den 50er-Jahren. Der Stockhersteller Exel hat die Idee dann aufgegriffen und weiterentwickelt. Daraus ist der weltweite Nordic Walking-Boom entstanden.

Nordic Walking ist zwar einfach zu erlernen, es lohnt sich aber dennoch, die korrekte Technik in einem Kurs zu intensivieren. **Die wichtigsten Punkte der Nordic Walking-Technik:**



- Schultern bleiben entspannt und locker und werden nicht nach oben gezogen.
- Oberkörper und Hüfte schwingen natürlich mit der Bewegung mit.



- Füsse zeigen in Bewegungsrichtung nach vorne und werden von der Ferse her ganz abgerollt. Der Abstoss erfolgt praktisch gleichzeitig mit Fussballen und Zehen.
- Die Schritte beim Nordic Walking sind grösser als beim normalen Gehen, damit genügend Zeit für korrekte Armarbeit bleibt.
- Die Stöcke werden nah am Körper geführt. Der rechte Stock wird mit dem linken Bein nach vorne geführt und umgekehrt.
- Der Handgriff bleibt leicht geöffnet, damit die Stöcke locker nach vorne schwingen können.



- Der Griff wird vorne beim Stockeinsatz mit der ganzen Hand fest umschlossen. Darauf achten, dass der Ellenbogen leicht angewinkelt ist, die Hand aber nicht höher als der Bauchnabel kommt.
- Bei der Rückwärtsbewegung werden die Stöcke nach hinten gestossen, um eine grösstmögliche Armstreckung zu ermöglichen. Dabei lässt die Hand den Griff los – der Druck auf den Boden wird nur noch über die Schlaufe aufrecht erhalten.
- Beim Stockabstoss sind sowohl Arme als auch Oberkörper beteiligt, der letzte Teil des Stockschubs wird durch die Streckmuskeln der Arme ausgeführt.
- Die Stöcke zeigen während des gesamten Bewegungsablaufs schräg nach hinten.

Aller Anfang ist leicht



Zuerst passen Sie die Schlaufen korrekt an Ihre Handgrösse an. Die Schlaufe sollte nicht zu weit sein, damit der Stock automatisch in die geöffnete Hand zurück schwingt, aber auch nicht zu eng, da Sie sonst nicht nach hinten ausstossen können. Einen leichten Einstieg in den Rhythmus finden Sie, indem Sie aus dem Stand mit geöffneten Händen losmarschieren und die Stöcke mit natürlichem Armschwung nach vorne geführt werden. Dabei schleifen die Stöcke über den Boden nach vorne.

Nachdem Sie den Rhythmus gefunden haben, können Sie die Arme aktiver einsetzen. Der Stock schleift jetzt nicht mehr nach vorne, sondern schwingt locker mit. Jetzt kann der Schritt immer raumgreifender werden, wobei Sie sauber über Ferse, Fussballen und -spitze abrollen. Lassen Sie den Stock hinten vollständig los; dadurch gewinnen Sie noch einmal mehr Weite.

Bergauf



Die Schrittlänge bleibt beim Bergauf-Walken so lang wie möglich. Die Arme werden dafür wesentlich stärker eingesetzt. Damit können Sie sich regelrecht den Hang hochschieben. Der Oberkörper neigt sich etwas weiter nach vorne. Wenn Sie öfters in hügeligem Gelände marschieren, können die Stöcke auch etwas kürzer sein.

Bergab



Beim Bergab-Walken sollte der Körperschwerpunkt möglichst tief gehalten werden. Dies erreicht man, indem man konstant leicht in den Knien bergab geht und sich nach dem Aufsetzen des Fusses nicht vollständig aufrichtet. Die Stöcke bleiben während der gesamten Bewegungsausführung hinter dem Körper und dienen dabei als aktive «Bremsen». Die Schrittlänge ist kurz, der Fussabstoss passiv.

Wenn es sehr steil wird, werden beide Stöcke gleichzeitig vorne eingesetzt. Ziel ist, dass jederzeit angehalten werden kann. Allerdings ist es kaum möglich, auf diese Weise rhythmisch nach unten zu walken.

Die sportliche Variante

Nordic Walking kann auch sehr intensiv betrieben werden. Dazu hier einige Tipps:

- Hügeliges Gelände oder auch «querfeldein» machen aus lockerem Nordic Walking bereits ein anspruchvolles Training.
- Mit den Stöcken kann man normal joggen oder auch sehr intensive Laufsprünge machen, welche in der Steigung noch intensiver werden.
- Als Sprungvarianten können lockere weite Sprünge, explosive hohe Sprünge oder auch explosive hohe und weite Sprünge gemacht werden. Eine weitere Möglichkeit sind Seitwärts-Sprünge (analog der Skating-Technik im Skilanglauf)
- Als Koordinationsübung sind Doppelstockeinsätze auf drei oder zwei Schritte möglich.

Nordic Walking – so wird trainiert

Bewegen Sie sich regelmässig. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils einem Tag Pause dazwischen sind empfehlenswert. Eine verpasste Trainingswoche kann nicht mit einem «Intensivmarathon» am Sonntag aufgeholt werden.



Ergänzen Sie das Nordic Walking-Training mit folgenden körperlichen Betätigungen an Ihren trainingsfreien Tagen:

- Tauschen Sie – wann immer möglich – das Auto mit dem Fahrrad.
- Lassen Sie keine Treppen aus.
- Übernehmen Sie ab sofort die Gartenarbeit selbst.

Am vielseitigsten ist Nordic Walking in leicht hügeligem Gelände, da dort abwechslungsweise Arme und Beine stärker gefordert werden. Zudem sollte auch in unterschiedlichen Intensitäten trainiert werden. Langsame und lange Einheiten wechseln sich mit intensiveren, kürzeren Einheiten ab.

Intensitätsstufen: Mehr über die Intensitätsstufen Ihres Trainings lesen Sie auf Seite 24.

Kräftigen: Mehr über die optimale Ergänzung Ihres Walkings durch Kraft-Training lesen Sie ab Seite 25.

Dehnen: Auch regelmässiges Stretching mit Stöcken will richtig gemacht sein. Mehr darüber ab Seite 26.

Long-Walk: Spezielles Walking-Training von langer bis sehr langer Dauer und sehr niedriger Intensität mit hervorragenden Auswirkungen auf Grundlagenausdauer und Fettstoffwechsel.

Schwedisches Fahrtspiel («Fartlek»):

Der Name bedeutet so viel wie «Spiel mit verschiedenen Geh tempi». Diese Variante des Dauertrainings wurde durch skandinavische Läufer populär gemacht. Es ist abwechslungsreicher als normales Dauer-Walking und gleichzeitig sehr wirkungsvoll. Umfang, Intensität und Pausen werden vom Läufer nach Gefühl festgelegt und dem Gelände angepasst. Manche Passagen werden schneller, andere dazwischen in ruhigerem Tempo zurückgelegt.

Intervall-Walking: Trainingsform, bei der intensive und weniger intensive Abschnitte wechseln. Dauer und Intensität der einzelnen Teilschnitte werden so hoch gewählt, dass sie über die ganze Dauer gleich gehalten werden können. Sie werden von kurzen Gehpausen (ca. 60 Sekunden) mit sehr langsamem Schrittempo unterbrochen.

	Woche 1-2	Woche 3-4	Woche 5-6	Woche 7	Woche 8	Woche 9	Woche 10
Dienstag	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 1x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 35 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 3 Übungen Total 55 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 35 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 55 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 40 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 60 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Walking: 45 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Fahrtspiel: 35 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Intervall-Walking: 5x6 Min., Pausen 1 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 10 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 2 Übungen Intervall-Walking: 8x4 Min., Pausen 1 Min. Intensitätsstufen 1-4 Auslaufen: 10 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>
Donnerstag	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Training wie Dienstag</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Walking: 40 Min. Intensitätsstufe 3 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 60 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 4 Übungen Walking: in hügeligem Gelände, in den Steigungen das Tempo forcieren: 45 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Walking: in hügeligem Gelände, in den Steigungen das Tempo forcieren: 45 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Fahrtspiel: 35 Min. Intensitätsstufe 2-4 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total 65 Min.</p>
wochenende	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 1x15 Wiederholungen, 2 Übungen Long-Walk: 50 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 3 Übungen Total: 70 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 55 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 75 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 60 Min. Intensitätsstufe 1 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 80 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 60 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 5 Min. 4 Übungen Total: 85 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 80 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 4 Übungen Total: 105 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 85 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 5 Übungen Total: 110 Min.</p>	<p>Aufwärmen: 5 Min. lockeres Gehen Kräftigen: 5 Min. 2x15 Wiederholungen, 3 Übungen Long-Walk: 90 Min. Intensitätsstufe 2 Auslaufen: 5 Min. langsames Gehen Dehnen: 10 Min. 5 Übungen Total: 115 Min.</p>

Dieser Trainingsplan ist als Vorschlag gedacht. Übernehmen Sie diesen nicht eins zu eins, sondern passen Sie ihn Ihren Voraussetzungen und Zielen an. Wichtig ist, dass Sie Spass an der regelmässigen Bewegung haben.

Sie möchten einen Trainingsplan für Ihre Freunde? Dann rufen Sie an: **Sandro Wyss, Tel. 071/454 62 21**, per Email unter s.wyss@bioforce.ch oder besuchen Sie uns auf www.avogel.ch und laden Sie sich Ihren persönlichen Trainingsplan herunter.

Die richtige Intensität

Einfach gesagt, trainiert man bei kurzen Belastungen in einer höheren Intensität als bei langen Belastungen. Die Herzfrequenz und das subjektive Belastungsempfinden geben Anhaltspunkte zur Trainingsintensität. Zur Ermittlung der maximalen bzw. idealen

Herzfrequenz dient eine allgemeine Faustregel: $220 - \text{Alter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$. Allerdings ist der Puls sehr individuell und die Regel nur als Anhaltspunkt zu verstehen. Wer einen genauen Wert wissen will, muss sich einem Leistungstest unterziehen.

Intensitätsstufen 1-3: Trainingsbereich für den Gesundheitssportler

Intensitätsstufen 1-4: Trainingsbereich für sportliche Nordic Walker

Intensitätsstufe 5: für den Gesundheitsbereich nicht relevante Belastungsstufe

Intensitätsstufe 1	Intensitätsstufe 2	Intensitätsstufe 3	Intensitätsstufe 4	Intensitätsstufe 5
60-70% der MHF	70-75% der MHF	75-80% der MHF	80-90% der MHF	90-100% der MHF
Das so genannte «Schlechte Gewissen-Tempo». Lange, ganz langsame Einheiten. Ganz wichtig für alle Sportler als Fundamentaufbau zu Beginn einer langen Saison und beim Einstieg in regelmässiges sportliches Training. Entspricht gemütlichem Nordic Walking im flachen Gelände.	Mässiges Tempo, immer noch vorzugsweise lange und regelmässige Einheiten. Hier findet hauptsächlich das Training des Fettstoffwechsels statt. Ganz entscheidende Stufe für alle Sportler über das ganze Jahr, gerade auch für Einsteiger. Zur Kontrolle: Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich. Entspricht angenehmem Nordic Walking im flachen bis hügeligen Gelände.	Festigen des Fundaments. Vermutlich der Bereich, in dem die meisten Sportler von sich aus automatisch trainieren. Sprechen mit Unterbrüchen ist noch möglich. Gerade für Untrainierte und Einsteiger hat dieses Tempo einen grossen positiven Effekt. Entspricht zügigem Nordic Walking im anspruchsvollen Gelände. Langfristig ist eine Kombination der Stufen 1-3 zu empfehlen. Für Sportler kann auch einmal Stufe 4 dazu kommen.	So verbessern Sie Ihre Schnelligkeit und Tempofestigkeit. Das Training ist zwar sehr hart, aber auch sehr gewinnbringend. Dieser Trainingsbereich sollte nur dosiert und von ambitionierten Sportlern eingesetzt werden, denn er bedingt eine lange Erholungszeit. Entspricht schnellem Nordic Walking bergauf oder Laufsprünge und Lauftraining mit Stöcken.	Sehr auszehrend und belastend. Bedingt sehr lange Erholungszeiten. Darf nur während eines Wettkampfs und zeitlich sehr kurz angezapft werden. Für den Gesundheitsbereich und im Nordic Walking unwichtige Trainingsstufe.

Nordic Walking – einfache Übungen

Kräftigung mit Stöcken

Ein regelmässiges Krafttraining ist wichtig zur Ergänzung Ihres Walking-Trainings. Kraftgymnastik schützt nicht nur vor Verletzungen und dem häufigen Haltungsverfall, sondern hilft auch, die Bewegungen zielgerichtet ohne

Ausweichbewegungen auszuführen. Für den Gesundheitssport sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ideal und effizient. Die Stöcke können dabei als Hilfsmittel eingesetzt werden.

Ausführung und Dosierung

- Führen Sie die Kräftigungsübungen nach einem Aufwärmen durch.
- Einzelne Übungen acht bis 15 Mal (oder bis zur Ermüdung) wiederholen (= 1 Serie).
- Pro Übung werden zwei bis drei Serien durchgeführt.
- Zwischen den Übungen kurze Pausen von 20-30 Sekunden.
- Übungen beidseitig langsam und korrekt durchführen. Sobald eine Übung nicht mehr korrekt durchgeführt werden kann, sollte die Serie abgebrochen werden.
- Ideal ist zwei bis drei Mal Krafttraining pro Woche (an nicht aufeinander folgenden Tagen).



Oberkörper/Schultern/Arme

Breitbeiniger Stand, Stöcke hinter dem Nacken quer zum Körper halten. Stöcke ganz nach hinten oben führen (Achtung: keine Hohlkreuzstellung) und Arme ausstrecken, einen Moment halten und dann wieder nach unten führen.



Arm- und Brustmuskulatur

Stöcke hinter dem Körperschwerpunkt aufstellen. Mit Gesäss nach hinten unten sitzen, Arme kontrollieren die Bewegung. Körpergewicht wird mit dem Druck auf den Stöcken durch die Arme gehalten. Aufrichten und erneut nach unten senken.



Oberschenkelmuskulatur

Ausfallschritt, Hände auf Stöcke abgestützt. Hüfte absenken, bis hinteres Knie fast den Boden berührt. Vorderer Unterschenkel und hinterer Oberschenkel sind senkrecht zum Boden. Gerader Rücken. Langsam wieder aufrichten und dann Übung erneut durchführen.



Seitliche Oberschenkelmuskulatur

Stöcke vor Körper aufgestützt, gerader Stand. Ein Bein so weit wie möglich seitlich ausstrecken (Ferse voran) – ohne mit dem Oberkörper zur Seite zu kippen. Langsame Bewegungsausführung.



Wadenmuskulatur

Beine leicht gebeugt, Hände mit gestrecktem Oberkörper auf Stöcke aufgestützt, gerader Rücken. Fersen gleichzeitig möglichst hoch anheben und auf Fussspitzen stehend Wadenmuskulatur anspannen (mit Fuss nicht nach aussen kippen). Einen Moment halten, dann langsam wieder absenken, ohne Ferse ganz abzustellen.

Variante: Übung nur auf einem Bein stehend ausführen, das andere Bein hinten angewinkelt in der Luft halten.



Bauchmuskulatur

Rückenlage auf dem Boden. Bein angewinkelt rund 90 Grad in der Luft. Stöcke quer vor der Brust. Rumpfheben. Brust und Stöcke werden in Richtung Knie angehoben, Kopf geht mit der Bewegung mit.

Variante: Brust und Stöcke etwas seitlich nach oben in Richtung Knie führen.

Stretching mit Stöcken

Eine gute Beweglichkeit ist Voraussetzung für eine korrekte und effiziente Bewegungsausführung. Regelmässiges Stretching verhindert Verkürzungen und Verspannungen der Muskulatur. Ausserdem verhilft es zu einer aufrech-

ten Haltung. Stretching ist Pflege und Erholung für die Muskulatur, verleiht uns ein gutes Körpergefühl und sorgt auch für einen Moment der Ruhe und Konzentration auf den eigenen Körper.

Ausführung und Dosierung

- Stretchen Sie immer nur in aufgewärmtem Zustand und am Schluss eines Trainings.
- Nehmen Sie die korrekte Ausgangsstellung ein und dehnen Sie die Muskulatur langsam und kontinuierlich.
- In der Endposition ist ein deutliches Ziehen spürbar, aber kein Schmerz.
- Dehnposition 30 Sekunden ohne Wippen halten.
- Atmen Sie regelmässig und konzentrieren Sie sich auf die zu dehnende Muskulatur.



Brustmuskulatur

Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Beinen, aufrechte Haltung. Stöcke mit beiden Händen an den Enden fassen und nach hinten oben ausstrecken. Hüfte stabil halten und nicht zu stark ins hohle Kreuz gehen.



Schultermuskulatur

Beine leicht gebeugt, Oberkörper parallel zum Boden nach vorne gebeugt, Hände mit möglichst gestreckten Armen vorne auf den Stöcken aufgestützt. Brust und Schultern in Richtung Boden drücken, bis die Dehnung erfolgt.



Illiopsoas (Hüftbeuger)

Ausfallschritt so gross und tief wie möglich machen, beide Hände auf Stöcke aufgestützt. Stöcke auf Höhe der Füsse. Oberkörper so aufrecht wie möglich, gerader Rücken. Hüfte nach vorne unten schieben, bis die Dehnung erfolgt. Seite wechseln.



Oberschenkel vorne

Einbeinstand, eine Hand auf den Stock gestützt. Mit der freien Hand das hintere Fussgelenk fassen und in Richtung Gesäss ziehen. Gleichzeitig Hüfte dagegen halten und nach vorne drücken, gerader Rücken, aufrechte Haltung. Seite wechseln.



Oberschenkel hinten

Beide Hände vorne auf Stöcke aufgestützt. Hinteres Bein gebeugt, vorderes Bein gestreckt und die Fussspitzen mit Hilfe des einen Stockes in Flexposition (Zehen müssen zur Nase zeigen) bringen. Hüfte leicht nach hinten absenken, bis die Dehnung erfolgt. Oberkörper in Richtung Stöcke gebeugt, aber trotzdem gerader Rücken. Seite wechseln.



Wade

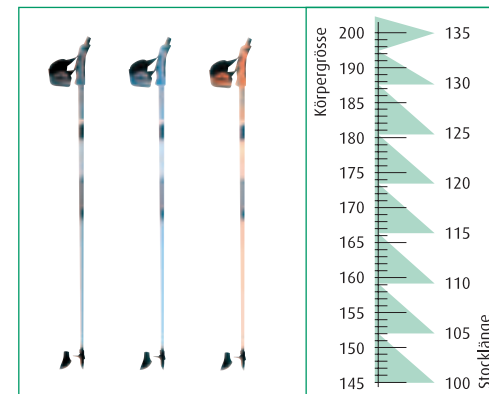
Ausfallschritt, Hände vorne auf Stöcke aufgestützt. Fussspitzen zeigen beide gerade nach vorne, Oberkörper aufrecht. Hüfte langsam in Richtung Stöcke schieben, bis die Dehnung in der hinteren Wade erfolgt. Beide Fersen bleiben auf dem Boden. Seite wechseln.

Aufs richtige Material kommt's an: ein kleiner Einkaufsratgeber

Der richtige Stock

Ein Nordic Walking-Stock besteht aus bruchsi-
cherem Carbon-/Fiberglas-Material. Die speziel-
len Stöcke sind sehr leicht und haben ausge-
zeichnete Schwingungseigenschaften, die ein
lockeres Nordic Walking zulassen. Beim Kauf
der Stöcke ist darauf zu achten, dass alle Kom-
ponenten auswechselbar sind (Pads, Spitzen,
Handschlaufen und Griff). Weiter ist zu be-
achten, dass Griff- und Schlaufensystem ergo-
nomisch und funktional sind und an die Hand-
grösse angepasst werden können.
Die Hartmetallspitzen sind zum Marschieren
auf unbefestigten Untergründen gedacht. Auf
geteerten Strassen wird mit dem Gummipad,
das über die Spitzen gestülpt wird, gelaufen.

Aluminium- und Teleskopstöcke sind aufgrund
der Schwingungseigenschaften und der Schläge,
die sich auf die Gelenke und Muskulatur über-
tragen, nicht für Nordic Walking geeignet.



Die richtige Stocklänge ist von verschiedenen
Faktoren wie Kondition, Arm- und Beinlänge,
Körperproportionen allgemein, Intensität des
beabsichtigten Trainings und bevorzugtem Ge-
lände abhängig.

Als Faustregel gilt, dass der Arm 90 Grad ange-
winkelt ist und der Unterarm parallel zum
Boden verläuft, wenn der Griff in die Hand
genommen und senkrecht auf den Boden ge-
stellt wird.

Empfehlung:

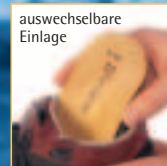
Vor dem Kauf den kürzeren und längeren Stock
testen (beispielsweise in einem Kurs).



NEU: Der erste Gesundheitsschuh für Nordic Walking.



Unser Ergebnis aus jahrelanger Erfahrung für gesundes Gehen.



auswechselbare Einlage



Schaftrand, Ballen und Seitenteile gepolstert



besonders rutschfeste Laufsohle

Die richtigen Schuhe

Den «richtigen» Nordic Walking-Schuh gibt es nicht, da Einsatzbereich, Fussform und auch persönliche Kriterien berücksichtigt werden müssen. Hier einige Tipps zur Schuhwahl:

Kriterien eines Nordic Walking-Schuhs:

- Griffiges Profil für Trittsicherheit und stabilen Halt – für Einsteiger und im unebenen Gelände.
- Dünne, flexible Sohlen mit gutem Abrollverhalten im flachen Gelände – für geübte Nordic Walker.
- Weiter und flexibler Vorfussbereich.
- Gutes Schnürsystem für festen Sitz.
- Wasserfestes Obermaterial für den regelmäßigen Einsatz bei schlechtem Wetter.
- Knöchelhohe Schuhe sind kaum geeignet zum Nordic Walken und höchstens im alpinen Gelände sinnvoll.



Beim Schuhkauf zu beachten:

- Suchen Sie ein kompetentes Sportgeschäft und lassen Sie sich beraten. Falls Sie schon einen Walking-Schuh besitzen, nehmen Sie ihn mit; er gibt dem Verkäufer wichtige Hinweise.
- Überlegen Sie sich den Einsatzbereich vor dem Kauf: nur Schönwetter oder auch Schlechtwetter, Flachland oder auch einmal in den Bergen, Teer oder Feldwege etc.
- Fussform im Sportgeschäft ermitteln und die passenden Schuhe präsentieren lassen.
- Die Auswahl an Laufschuhen ist viel grösser als an Walkingschuhen. Probieren Sie gegebenenfalls auch einen Laufschuh aus.
- Kaufen Sie den Schuh genügend gross, da sich der Fuss unter Belastung ausdehnt. Eine

Testrunde vor dem Geschäft, idealerweise auch bergab, ist Pflicht.

- Die Lebensdauer eines Walkingschuhs beträgt rund 700 – 1000 Kilometer. Besorgen Sie sich vor Ablauf dieser Zeit einen neuen Schuh. So können Sie diesen in Ruhe eintragen und zwischendurch die Schuhe wechseln.

Die richtige Bekleidung

Beim Nordic Walking wird viel Wärme produziert. Gewöhnliche Baumwolle saugt den Schweiß auf und die nasse Kleidung droht den Körper auszukühlen. Es lohnt sich deshalb, Funktionskleidung zu tragen, die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Dadurch bleibt die Körpertemperatur konstant. Diese atmungsaktiven Kleidungsstücke sind ausserdem sehr pflegeleicht, robust und langlebig. Wichtig ist hierbei, dass alle Schichten aus Funktionskleidung bestehen, damit der Schweiß bis ganz nach aussen transportiert werden kann. Im Frühling und Herbst reichen häufig zwei Schichten, im Sommer eine und im Winter drei. Wichtig ist auch, bei Regen eine funktionelle Jacke zu tragen, da bei einer wasserdichten (Plastik-)Jacke die Wärme vom Körper nicht abgegeben werden kann. Bei Sonnenschein sind eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille zu empfehlen, bei kaltem Wetter ein Stirnband oder eine Mütze. Weiter sollten Sie beim Kleiderkauf für Nordic Walking darauf achten, dass die Bewegungsfreiheit im Oberkörper gewährleistet ist.



Der Spezialist im Interview: ein Gespräch mit Markus Ryffel

Markus Ryffel, 50, ist Unternehmer, passionierter Läufer und Pionier des Nordic Walking in der Schweiz. Bevor er das Unternehmen Ryffel Running in Bern und Uster gründete, nahm der ehemalige Hochleistungssportler in verschiedenen Mittel- und Langstreckendisziplinen an mehreren olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften teil. Zu seinen grössten sportlichen Erfolgen gehören unter anderem eine olympische Silbermedaille sowie zwei Hallen-Europameister-Titel. Der mehrfache Sieger internationaler Strassenläufe und 19fache Schweizer Meister ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Allmendingen.



Herr Ryffel, woher kommt Nordic Walking eigentlich? Wann und wo ist es angekommen?

Nordic Walking findet seinen Ursprung in Finnland. Der Stockeinsatz zur Fortbewegung besitzt eine lange Tradition. Langläufer benutzen seit jeher die Stöcke, um möglichst weit

und lange zu gleiten, und auch Wanderer im hochalpinen Gelände schätzen die Stöcke für mehr Trittsicherheit und Schonung, vor allem beim Bergabwärtslaufen. Einen Überbegriff für sportlichen Betätigung mit Stöcken gab es hingegen lange Zeit nicht, bis die Finnen schliesslich dem Gehen mit Stöcken den Namen «Nordic Walking» gaben.

Seit wann boomt Walking/Nordic Walking in der Schweiz?

Nordic Walking gibt es seit 1999 in der Schweiz. Und es wurde – ohne jetzt hier von Eigenlob reden zu wollen – massgeblich von uns in die Schweiz gebracht. Die Akzeptanz der vielseitigen Sportart wächst und wächst, und mittlerweile hat sich der Trend zu einer allseits geschätzten und eigenständigen Sportart entwickelt.

Was macht diesen Sport so attraktiv?

Nordic Walking ist ein perfektes Ausdauertraining mit allen gesundheitlichen Vorzügen, kombiniert mit einer effizienten Kräftigung

und einer geringen Belastung der Gelenke. Nordic Walking kann problemlos in einer Gruppe ausgeübt werden. Leistungsunterschiede fallen weniger ins Gewicht als zum Beispiel beim Running. Das Laufen mit Stöcken versteht sich längst nicht mehr «nur» als Sportart für die Gruppe übergewichtiger Sporteinsteiger, sondern ebenso als vollwertige, eigenständige oder auch alternative Trainingsform für alle aktiven Menschen, egal ob Fitness-, Mannschafts- oder Ausdauersportler. Zudem ist diese Sportart preisgünstig, und man kann sie in der freien Natur geniessen.

Warum ist Nordic Walking noch viel gesünder als Walking. Gibt es Unterschiede? Welche Muskelgruppen werden trainiert?

Wird beim herkömmlichen Walking der Oberkörper nur spärlich gefordert, vervielfacht der Armeinsatz mit Stöcken die muskulären Anforderungen. Beim Nordic Walking wird nicht nur die Fuss- und Beinmuskulatur, sondern auch die gesamte Bauch-, Brust-, Rücken- und Armmuskulatur umfassend belastet. Das entspricht rund 85 Prozent der Gesamtmuskulatur. Das Herzkreislauf-System wird umfassend gefordert. Durch den Einsatz der Stöcke wird die Belastung des Rückens sowie der Knie- und Fussgelenke vermindert. Die Aufprallkräfte werden durch den korrekten Stockeinsatz bis zu 30 Prozent reduziert. Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich lösen sich, und allfällige Schmerzen werden gelindert. Alle diese Vorteile gelten aber nur, sofern die Bewegung mit der korrekten Technik ausgeführt wird. Mit den Stöcken sind auch neue Kräftigungs- und Dehnübungen möglich. Bei rutschigem oder unebenem Gelände geben sie zudem einen sicheren Halt.

Wie und wo trainiert man optimal? Wie viele Trainingseinheiten pro Woche sind sinnvoll?

Bewegen Sie sich regelmässig. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils einem Tag Pause dazwischen sind empfehlenswert. Eine verpasste Trainingswoche kann nicht mit einem «Intensivmarathon» am Sonntag aufgeholt werden. Ergänzen Sie das Nordic Walking-Training mit weiteren körperlichen Betätigungen an Ihren trainingsfreien Tagen. Was Sie diesbezüglich tun können und wie ein guter Trainingsplan aussieht, ist ein paar Seiten weiter vorne in diesem Heft nachzulesen.

Am vielseitigsten ist Nordic Walking in leicht hügeligem Gelände, da dort abwechslungsweise Arme und Beine stärker gefordert werden. Zudem sollte auch in unterschiedlichen Intensitäten trainiert werden. Langsame und lange Einheiten wechseln sich mit intensiveren kürzeren Einheiten ab.

Wie trainiert man «richtig»? Ist es sinnvoll, einen Kurs zu machen oder kann man sich Walken selbst beibringen?

Nur bei korrekter Technik können die oben genannten positiven Effekte eintreten. Deshalb ist es unbedingt empfehlenswert, einen (Nordic) Walking-Folgekurs zu besuchen, um von Anfang an die richtige Technik zu erlernen. Die Leiterperson kann auftretende Fehler sofort erkennen und mittels Korrekturübungen beheben. Zudem organisiert Ryffel Running in der ganzen Schweiz so genannte Workshops «Nordic Walking – aber richtig». In diesen rund dreistündigen Kursen lernen Anfänger und auch Fortgeschrittene die korrekte Nordic Walking-Technik kennen und erfahren auch theoretische Hintergründe.

Einen ersten Einblick in die richtige Nordic Walking-Technik liefert der Artikel ab Seite 19 in diesem Heft.

Was sollten ältere Personen, die sich für Nordic Walking interessieren, beachten? Was muss allenfalls zuvor ärztlich abgeklärt werden?

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die für jedermann und in jedem Alter einfach zu erlernen ist. Es ist deshalb auch für ältere Menschen eine optimale Trainingsform. Die Intensität sollte aber ganz klar auf die persönlichen Voraussetzungen und den Leistungszustand der walkenden Person angepasst werden. Älteren Personen, vor allem denjenigen, die eine längere Bewegungspause hinter sich haben, empfehlen wir einen ärztlichen Untersuch, um allfällige Risiken und Probleme von Anfang an zu vermeiden.

Ist es sinnvoll, mit einer Pulsuhr zu arbeiten? Was ist die ideale Frequenz?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sich selbst oder einander gegenseitig kontrollieren kann, ob man zu schnell oder zu langsam unterwegs ist. Zum einen gibt es den Sprechtest. Kann man bei einer Trainingseinheit noch miteinander sprechen, ist die Intensität bestimmt nicht zu hoch. Andererseits gibt es äusserliche Merkmale, die wichtige Hinweise liefern können: Ein gerötetes Gesicht oder eine stark beschleunigte Atmung weisen ganz klar auf eine zu hohe Intensität hin.

«Kann man bei einer Trainingseinheit noch miteinander sprechen, ist die Intensität bestimmt nicht zu hoch.»

Und ausserdem gibt es noch die Pulsuhr. Aber Achtung: Den «richtigen» Puls gibt es nicht! So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich verhält sich auch unser Herzschlag. Während der eine einen Maximalpuls von 170 hat, kann der andere seinen Pulsschlag leicht bis auf über 200 treiben. Wenn zwei Menschen

zusammen sportlich gleich schnell unterwegs sind, heisst das noch lange nicht, dass sie auch den gleichen Puls haben. Auf den Punkt gebracht: Den absoluten, einzig richtigen Trainingspuls gibt es nicht. Deshalb sollte man sich auch nicht von fixierten Pulswerten aus der Ruhe bringen lassen, sondern man sollte versuchen, individuell für sich die optimalen Pulswerte zu bestimmen. Die wohl exakteste Möglichkeit, die Trainingsbereiche individuellen Pulswerten zuzuordnen, stellen Leistungstests dar. Sie eignen sich bestens als einmalige Standortbestimmungen. Weniger aufwändig als Leistungstests und doch recht aufschlussreich ist es, wenn Sie die Trainingsintensität anhand des individuellen Maximalpulses in verschiedene Belastungsbereiche einteilen. Dazu müssen Sie zuerst Ihren Maximalpuls ermitteln, was auf zwei Arten geschehen kann: 1. Nach einem zehnmütigen Einlaufen eine leichte Steigung von rund zwei bis drei Minuten gleichmässig, aber so schnell wie möglich hoch laufen und unmittelbar danach Puls messen.

Achtung! Beim Ermitteln des Maximalpulses ist bei Untrainierten Vorsicht angebracht. Sind Sie über 40 und/oder nicht trainiert, dann sollten Sie zuerst einen ärztlichen Check durchführen lassen.

2. Oder Sie verwenden die Faustformel: **Maximalpuls = 220 – Alter** (zu beachten ist jedoch, dass diese Formel nur auf knapp 50 Prozent der Personen wirklich zutrifft).

Sie können Trainings in unterschiedlichen Intensitäten durchführen. Langsame, mässige intensive Trainings sollten sich mit längeren, intensiven Einheiten abwechseln.

Intensitätsstufe 1: 60-70 Prozent des Maximalpulses. Für ganz lange, langsame Einheiten (Pulsbereich ungefähr 110-130).

Intensitätsstufe 2: 70-75 Prozent des Maximalpulses. Für mässiges Tempo. Sprechen ist während der Belastung noch problemlos möglich (Pulsbereich ungefähr 120-140).

Intensitätsstufe 3: 75-80 Prozent des Maximalpulses. Für sehr schnelles Walken in anspruchsvollem Gelände. Sprechen nur mit Unterbrüchen möglich (Pulsbereich ungefähr 140-160).



Wo kann ich mich über Läufergruppen, Ferienreisen bzw. Walking-Events erkundigen?

Ryffel Running Kurse GmbH informiert, in welchen Gemeinden in der Schweiz (Nordic) Walking-Kurse angeboten werden. Zudem erhalten Sie Auskunft über die bestehenden Walking-Events in der Schweiz. Ryffel Running organisiert seit dem Jahr 2000 einen reinen Walking- und Nordic Walking-Anlass, den Swiss Walking Event. Dieser Event findet jeweils im September in Solothurn statt und ist regelmässig das grosse Saisonziel für 5000 Sportler. Ohne Leistungsdruck kann über verschiedene Distanzen ein einmaliges Walking-Erlebnis genossen werden. Die Zeit wird zwar gemessen, aber es wird keine Rangliste, sondern eine Finisherliste erstellt.

Weitere reine (Nordic) Walking-Anlässe:

- Helsana Walking Day
- Snowwalking Event Arosa
- Graubünden Walking

Mittlerweile gibt es eine ganze Anzahl von Läufen, die auch Walking- und Nordic Walking-Kategorien führen. So zum Beispiel:

- Greifenseelauf
- Schweizer Frauenlauf

Will man sich optimal auf einen Event vorbereiten oder will man auch sonst ein Training auf einer schönen Runde absolvieren, so eignen sich dazu die in vielen Gebieten der Schweiz verteilten «Helsana swiss running walking trails». Auf diesen ausgeschilderten Rundkursen von etwa 5 km lernt man auf speziellen Hinweistafeln die Grundlagen und Technik von Running, Walking und Nordic Walking kennen. Auch im Jahr 2005 sind weitere Trails in Planung und werden hoffentlich vielen begeisterten Nordic Walkern eine schöne Trainingsplattform bieten.

«Ohne Leistungsdruck kann über verschiedene Distanzen ein einmaliges Walking-Erlebnis genossen werden.»

Ryffel Running bietet zudem jährlich in Valbella/Lenzerheide und in St. Moritz (Nordic) Walking-Ferienwochen an. Diese sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Informationen über (Nordic) Walking-Kurse (u.a. Kursortliste), Ferienwochen und Events finden Sie unter www.ryffel.ch oder unter folgender Adresse: Ryffel Running Kurse GmbH, Tannackerstrasse 7 3073 Gümliigen, Tel. 031/952 75 52

Unter dieser Adresse können Sie kostenlos Broschüren über Nordic Walking bestellen. Legen Sie einfach ein mit CHF 1.10 frankiertes C5-Rückantwortcouvert der Bestellung bei.

Unter www.helsana.ch/trail erhalten Sie Informationen über Helsana swiss running walking trails.



Das A. Vogel Venen-Buch
2000, 128 Seiten
Verlag A. Vogel AG
CH-9053 Teufen
Internet: www.verlag-avogel.ch

Bitte verwenden Sie den Bestelltalon
am Heftende.

Das Geheimnis schöner und beschwerdefreier Beine

«Das A. Vogel Venen-Buch»

von Dr. Nikolaus Linde und Sylvie Hölterhoff

Was Sie vorbeugend für Ihre Venen tun können, wie der Arzt bei Venenerkrankungen hilft und welche Alternativen die Naturheilkunde bietet.

Das Thema und die Testfragen dieses Buches gehen alle an. Etwa 70 Prozent der Frauen und 50 Prozent der Männer leiden schon ab dem 30. Lebensjahr unter Venenbeschwerden. Unterschätzen Sie die allerersten Symptome nicht und lassen Sie es nicht zu schwerwiegenden Erkrankungen kommen! Es lohnt sich, Venenerkrankungen vorzubeugen!

Was Sie gegen müde, schwere Beine, Besenreiser, Krampfadern und Venenentzündungen unternehmen können, wie Ihnen der Arzt hilft und welche Methoden Alternativmedizin und Naturheilkunde bereitstellen – das alles erfahren Sie in diesem umfassenden Venen-Ratgeber aus dem Hause A. Vogel.

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel

Leichte Kost für schwere Beine

Nordic Walking braucht Energie. Eine gesunde, möglichst frische Ernährung, die reich ist an Vitaminen und Mineralstoffen, ist deshalb wichtig. Auf eines sollten Menschen mit einem Risiko für Venenleiden ganz besonders achten: auf eine gute Verdauung. Zwar gibt es keine eigentliche Venen-Diät, doch empfiehlt es sich, ein paar gesunde Tipps zu beachten.

Sie werden fragen: Was hat die Verdauung mit meinen Venen zu tun?

Wie wir schon in den ersten Kapiteln erfahren haben, strapaziert alles, was den Bauchinnendruck erhöht, die Venen und den ungehinderten Rückfluss des Venenblutes. Lange Sitzungen auf der Toilette und starkes Pressen, die bei Verstopfung häufig und quälend sind, tragen dazu bei, dass die Venenklappen und dünnwandigen Venen im Bauch und in den Leisten auf Dauer dem Druck nicht standhalten und «ausleiern». Das sieht man auch schon daran, dass Menschen, die unter einer schlechten Verdauung leiden, häufig über Hämorrhoiden klagen.

Gut verdaut ist halb gewonnen

Eine vollwertige, ballaststoffreiche Ernährung und eine reichliche Flüssigkeitszufuhr sind die Grundvoraussetzungen für eine gute Verdauung. Wer sich zudem an kaliumreiche und milchsäurehaltige Lebensmittel hält, gibt der Verstopfung kaum eine Chance. Die Klassiker unter den kaliumhaltigen Nahrungsmitteln sind getrocknete Feigen und Zwetschgen – sie bereiten der Verstopfung auf sanfte Weise ein Ende. Milchsäure ist unerlässlich für eine gesunde, abwehrkräftige Darmflora; das Milchserumkonzentrat «Molkosan» von A. Vogel fördert sowohl den Stoffwechsel als auch die Darmtätigkeit und wirkt so ganz natürlich lästiger Verstopfung entgegen.

Zum Thema Venen und Ernährung meint die Venen-Fachfrau Sylvie Hölterhoff ergänzend: «Zur venengerechten Ernährung ist primär zu sagen, dass die Verdauung gut funktionieren sollte, und das durch eine möglichst vollwertige und ballaststoffreiche Kost.»

Übergewicht zu haben, heisst nicht, auch schlechte Venen zu haben. Struktur und Veranlagung des Bindegewebes bestimmen, ob man tendenziell zu Venenerkrankungen neigt.

Zur venengerechten Ernährung ist primär zu sagen, dass die Verdauung gut funktionieren sollte, und das durch eine möglichst vollwertige und ballaststoffreiche Kost.

Da Venenerkrankungen auf schwachem Bindegewebe beruhen, führen wir unserem Körper natürliches Silicea (Kieselerde) durch die fast in Vergessenheit geratene Hirse zu.



Sommergenüsse – köstlich und bekömmlich

Viele Ernährungsexperten halten eine mediterrane Kost mit Olivenöl und Knoblauch, viel Gemüse und Obst (und einem Gläschen Rotwein) für eine ausgezeichnete Form der Ernährung. Gerade im Frühjahr und Sommer finden wir auch in unseren Breitengraden die entsprechenden Zutaten frisch und vollreif auf dem Markt.

Crostini – mal grün, mal rot

Eine mediterrane Vorspeise, auch köstlich für den kleinen Hunger zwischendurch. Zutaten für vier bis sechs Personen.

- 1 Bauernbrot oder Vollkornbaguette

Grünes Pesto:

- 100 g frisches Basilikum (oder glatte Petersilie)
- 2 grosse Knoblauchzehen
- 50 g geriebener Parmesan
- 50 g Pinienkerne
- 10 EL (ca.) kalt gepresstes Olivenöl

Roter Tomatenaufstrich:

- 4 reife Tomaten
- 1 Handvoll frische Basilikumblätter
- Etwas grob gehobelter Parmesan
- 1 bis 2 Knoblauchzehen (je nach Grösse und Geschmack)
- A.Vogel Herbamare® Spicy
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Pesto die gewaschenen Basilikumblätter trocken tupfen und zusammen mit dem Knoblauch, dem geriebenen Parmesan und den Pinienkernen grob pürieren, währenddessen das Olivenöl nach und nach zugliessen. Mit etwas Meersalz abschmecken.

Für die Tomatenmischung die entkernten Tomaten in kleine Würfelchen schneiden. Das fein geschnittene Basilikum, die Parmesanraspel und die fein gehackten Knoblauchzehen unterziehen. Mit ein paar Tropfen Olivenöl, A.Vogel Herbamare® Spicy* und frischem Pfeffer abschmecken.

Bauernbrot oder Baguette in (nicht zu dicke) Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten. Die warmen Brotscheiben entweder mit dem Pesto oder dem Tomatenaufstrich etwa zentimeterdick bestreichen und sofort servieren.

* Tipp:

A.Vogel Herbamare® Spicy öfters mal mit A.Vogel Herbamare® Diet austauschen wegen einer günstigeren Wasserbilanz im Körper (weniger Salz).



Herzhafter Wildkräutersalat

Nehmen Sie die folgenden Wildkräuter als eine Auswahl je nach Saison und verwenden Sie nur solche, die Sie abseits von stark befahrenen Strassen und gedüngten Wiesen finden können. Dann sind sie wahre Fitmacher für den Organismus!

- 200 g möglichst junge Blätter und Triebe von Löwenzahn, Sauerampfer, Brennesseln, Schafgarbe, Giersch, Spitzwegerich, Brunnen- oder Kapuzinerkresse und Blüten von Veilchen, Schlüsselblümchen, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse, Zucchini, Thymian, Salbei oder Holunder
- 200 g Rucola

Salatsauce:

- Etwas Senf
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL A.Vogel Molkosan®
- 5 EL Nussöl
- 1 klein gewürfelte Schalotte oder Frühlingszwiebel

Die Wildkräuter in stehendem kaltem Wasser waschen, ebenso den Rucola. Für das Dressing die Zutaten mit dem Schwingbesen verrühren, die Zwiebelwürfelchen zufügen. Die Salatblätter und die Blüten auf vier Tellern hübsch anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

A.Vogel Fitness-Start

- 3-4 EL A.Vogel Vollwert-Müsli
- 1 TL Weizenkeimöl
- 1 TL A.Vogel Biocarottin®
- Frische Beeren, nach Saison





Würzige Kräuter-Crêpes

Eine leichte und doch raffinierte Hauptmahlzeit mit vielen gesunden Zutaten für vier Personen.

Für den Teig:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 4 Eier
- 1 TL Meersalz
- 2 dl Milch
- 1 Bund Petersilie
- 2 dl Mineralwasser
- Öl zum Ausbacken

Für die Füllung:

- 1 kg Spinat
- 1 Becher Hüttenkäse
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g geriebener Emmentaler
- A.Vogel Herbamare®
- Pfeffer
- Muskat
- Geriebener Parmesan (Reggiano) zum Bestreuen
- Kalt gepresstes Olivenöl zum Beträufeln

Mehl, Eier, Salz, Milch und die gehackte Petersilie zu einem glatten Teig verrühren und eine halbe Stunde ruhen lassen. Vor dem Ausbacken Mineralwasser einrühren. In einer Pfanne dünne Crêpes ausbacken und warm stellen.

Den gewaschenen Spinat nass in einen grossen Topf geben und bei hoher Temperatur zuge deckt zusammenfallen lassen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Spinat grob hacken. In einer Schüssel mit dem Hüttenkäse, dem Emmentaler und dem durchgepressten Knoblauch mischen. Mit A.Vogel Herbamare®, frisch gemahlenem Pfeffer und etwas abgeriebener Muskatnuss würzen. Von dieser Füllung etwa zwei Esslöffel auf einen Pfannkuchen verstreichen und die Crêpe aufrollen. Die aufgerollten Crêpes in eine feuerfeste, ausgebuterte Form geben. Mit Parmesan bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 Minuten überbacken.



A.Vogel

ANZEIGE

Mehr Herz für frischen Geschmack und Gesundheit

Bei der Herstellung unserer Salze nehmen wir uns ganz viel Zeit. Wir lassen die frisch geernteten Kräuter und Gemüse mit Meersalz im Verhältnis 1:2 zwischen 4 und 12 Monate lagern. Erst wenn das Salz die Aromen der Kräuter und des Gemüses aufgenommen hat und wie in einem Tresor verschliesst, dann ist für uns der Reifeprozess beendet. So entsteht der natürlich frische Geschmack, den Sie mit jedem Bissen geniessen können. Frische Anregungen zum gesunden Würzen finden Sie auch auf den Rezeptkarten in der Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» oder im Internet unter www.avogel.ch

Nehmen Sie sich die Zeit und entdecken Sie das Geheimnis des gesunden Würzens mit weniger Salz. Ihr Herz wird es Ihnen danken.

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923

A. Vogel



Gesundes Würzen durch weniger Salz.
Die A.Vogel Kräutersalze für gesunden Genuss.

Frischkäse mit Saisonfrüchten

Ein frisches, nicht zu süßes und vitaminreiches Sommer-Dessert für vier Personen.

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Vanilleschote
- 1,5 dl Schlagrahm
- 4 EL Rohrzucker
- Früchte nach Wahl:
Erdbeeren, Bananen, Kiwi, frische Ananas, Pfirsiche, entsteinte Kirschen, Aprikosen, Melonen, Birnen
- Pfefferminzblätter zum Garnieren

Den Frischkäse mit dem Zitronensaft und dem ausgekratzten Vanillemark glatt rühren. Die vorbereiteten Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Frischkäse mischen (eventuell kühl stellen). Vor dem Servieren den Rahm mit dem Zucker steif schlagen und vorsichtig unter das Frucht-dessert heben. In schöne Gläser füllen, mit Pfefferminze garnieren.



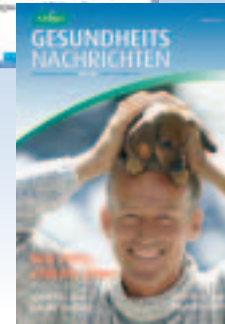
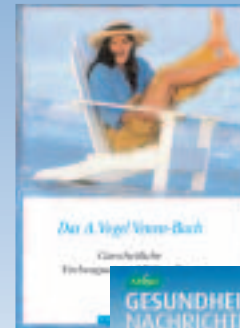
Fitness-Drink mit A.Vogel Molkosan®

Unser Fitness-Drink macht Sie morgens vital und munter und gibt Energie für den ganzen Tag.

- 3 Karotten
- 1 Stangensellerie
- 1 Apfel
- 2 EL A.Vogel Molkosan®

Das Gemüse und den Apfel auspressen und das Milchserum-Konzentrat zufügen.

Da Sie täglich mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee trinken sollten, warten Sie nicht auf den grossen Durst, sondern nehmen Sie die Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich. Bereiten Sie z.B. morgens Brennesseltee zu, dem Sie je Liter 2 bis 3 Esslöffel Molkosan zufügen.



Gesundheitsliteratur von A.Vogel

«Das A.Vogel Venen-Buch»: Alles über gesunde Venen und gezielte Vorsorge gegen Venenbeschwerden (128 Seiten, CHF 16.50).

Jeden Monat neu: die bekannte und beliebte Zeitschrift «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten». 11 Ausgaben pro Jahr à 46 Seiten nur CHF 33.80

Bitte Bestellcoupon ausschneiden und einsenden an:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, 9053 Teufen,
Tel. 071/335 66 66, Fax 071/335 66 88
Bestellungen per E-Mail: info@verlag-avogel.ch

A.Vogel

GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben

Bestellcoupon

So bleiben Sie gesund!

JA, ich bestelle:

- Jahresabo «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» (CHF 33.80, inkl. Willkommensgeschenk)
- Unverbindliches Probeabo, 2 Ausgaben (gratis)
- «Das A.Vogel Venen-Buch», 128 Seiten, zahlreiche Farbbilder, CHF 16.50
- Ich möchte aktiv bleiben und interessiere mich für den A.Vogel AktivClub.
Bitte schicken Sie mir Informationen.

Meine Adresse:

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____

Datum/Unterschrift _____

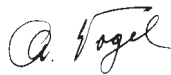


Dieser Rechen lindert Venen-Beschwerden.



Denn mit ihm sammelte Alfred Vogel jene Rosskastanien, aus denen er erstmals eine wirksame Tinktur gegen Venen-Beschwerden gewann. Schon seinerzeit entdeckte er dabei das Geheimnis natürlicher Genesung, das sich in der frischen wie schonenden Verarbeitung dieser Heilpflanzen verbirgt. Denn nur so bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe erhalten, was Aesculaforce auch heute noch gut verträglich und wirksam macht: bei schweren, geschwollenen und schmerzenden Beinen – als Tabletten, Tropfen und Gel. Noch mehr Tipps für Ihre Venen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie sowie im A.Vogel Venen-Buch – Ihre Beine werden es Ihnen danken.

Pionier der Naturheilkunde
– seit 1923



Neu: Forte-
Formulierung
2x1 Dosierung



A.Vogel Aesculaforce:
Damit stehen Sie auf gesunden Beinen.