

PRESSEMAPPE



DSV extern
DSV - Flyer und Extraausgaben

1.11.2008



Kostenlos
Cholesterin
messen
+
Herzalter
berechnen

Walken Sie mit Rosi Mittermaier & Christian Neureuther! Becel Deutschland Walk 2008



1. Etappe **SYLT**

Musikmuschel an der Westerländer Strandpromenade
Sonntag, 7. September 2008
Beginn Rahmenprogramm: 11:30 Uhr
Start: 13:00 Uhr

*PLAKATE:
ANFLAGEN: 12000*

Voranmeldungen und Informationen unter www.liebe-dein-herz.de oder in Ihrer AOK Filiale. Anmeldungen auch vor Ort möglich!





Becel Deutschland Walk



Vom 07.09.2008
bis 20.09.2008

**Jetzt
anmelden!**

**Gratis Cholesterintest
und Herzalterberechnung!**



3. BECEL DEUTSCHLAND
WALK

SEPT. 2008

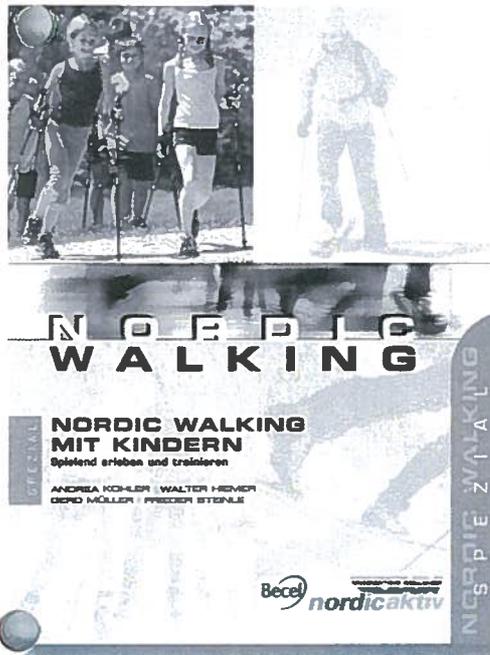
AUFLAGE: 175000

NORDIC WALKING MIT KINDERN

- mit Stöcken gegen kindlichen Bewegungsmangel

Wie setzt man Kinder unkompliziert und einfach in Bewegung? Nordic Walking ist die Sportart, die einfach und spielerisch schon heute mit den Kindern gestartet werden kann! Ohne viel Organisation, Materialaufwand oder lange Fahrzeiten!

Der Ratgeber des Deutschen Skiverbandes „Nordic Walking mit Kindern“ verrät Ihnen, wie Sie und ihre Kinder wieder Spaß an der Bewegung bekommen. Experten haben einen Pool an Spielen und Übungen zusammengetragen, mit dem Sie abwechslungsreich und spielerisch Kondition sowie Koordination aufbauen können - für ein kindgerechtes Training und Bewegung, die Spaß macht!



Das ist auch bitter nötig. Denn Studien zeigen unangenehme Fakten: Rund 40 Prozent aller Schulkinder leiden unter Haltungsschäden. Dazu kommen Übergewicht, Rückenbeschwerden, Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Locker auf einem Bein hüpfen, rückwärts gehen oder bei gestreckten Beinen mit Händen den Boden berühren - bereits mit vermeintlich einfachen Übungen haben die Kinder schwer zu kämpfen. Doch Kinder haben eine natürliche Freude an Bewegung, wenn man sie nur lässt. Ergreifen Sie die einfache Chance, lassen Sie sich inspirieren von den Ideen der Experten! Wurfspiele, Wettbewerbe, Kennenlern-, Aufwärm- und Koordinationsspiele - gerade Nordic Walking bietet überraschend vielfältige Bewegungserfahrungen, Spiel und Spaß! Kurz gesagt: Nordic Walking

ist ein abwechslungsreicher Sport, der sowohl Kindern als auch Erwachsenen Freude macht!

Nordic Walking - Nordic Walking mit Kindern • Spielend erleben und trainieren

Mit einem Grußwort von Peter Schlickerrieder

Autoren: DSV-Bundeslehrteam: Andrea Kohler, Walter Hiemer, Gerd Müller, Frieder Steinle

Herausgeber: Deutscher Skiverband, 94 Seiten, gebundener Ladenpreis: 9,40 Euro

ISBN: 978-3-938963-13-5;

Bestellung unter: www.ski-online.de/shop;

Nina Tusch (nina.tusch@ski-online.de); Tel.: (089)8 5790-224, Fax: (089)8 5790-257

nen die meisten Babys aktiv ihre Welt zu erkunden und benötigten zusätzliche Energie.

Damit sich das Verdauungssystem an die neuen Lebensmittel gewöhnt, ist am Anfang ein einfacher Mittagsbrei aus Karotten, Kürbis oder Pastinaken optimal. Danach kommen Kartoffeln und später Fleisch als Eisenlieferant hinzu. Um die Allergierisiko gering zu halten, sollte der Speiseplan möglichst einfach gehalten und wenig variiert werden“, sagt Kraaibeek. „Es reicht,

eine neue Gemüsesorte pro Woche einzuführen.“

Von Salz, Zucker, Kräutern und Gewürzen rät die Ernährungsexpertin im ersten Jahrgang ab. „Die Kleinen entdecken gerade den Geschmack. Sie mögen es fad. Zu viel Salz belastet zudem die Nieren.“ Stattdessen gehören ein paar Tropfen Rapsöl in den Mittagsbrei. Das hilft dem Körper, die Vitamine aufzunehmen. Für die Zubereitung gilt: Am besten aus fri-

schem Gemüse selbst kochen. „Tiefkühlgemüse ohne Soße ist auch okay, wenn es mal schnell gehen muss“, so Kraaibeek. „Bei gekauften Gläsern auf die Zutatenliste schauen. Sie sollte möglichst kurz sein und keine Aromen oder Gewürze enthalten.“

Weitere Tipps enthält die kostenlose DAK-Broschüre „Babys erste Kost“. Sie ist in jeder DAK-Geschäftsstelle erhältlich und als Download unter www.dak.de verfügbar.

FOTO: DAK

Telefon (05 21) 444 555

2379601_00006

ERWIN – Musik, Bühne, Party u. v. m.



meritus.
mehr als nur Geborgenheit

Pflege bedeutet für uns, Ihnen ein familiäres Zuhause zu geben und auf jeden individuell einzugehen. Wir lassen Sie nicht allein. Auch nachts nicht.

Langzeit- und Kurzzeitpflege im Weserbergland! Gemütlich, ruhig, naturnah und trotzdem zentral wohnen! Beispielpreis für Pflegestufe I: 1.164,60 € Zuzahlung in Vollzeit Dauerpflege bei 30 Tagen inkl. Investitionskosten Unterkunft und Verpflegung. Die Zuzahlung (EA) bei Kurzzeit- u. Verbindungspflege beträgt derzeit halbtägig 20,74 €.

Individuelle Beratung auch außerhalb der normalen Geschäftszeiten, rufen Sie uns doch mal an

meritus. Seniorenzentrum Brakel GmbH
Lütkerlinde 21 · 33034 Brakel
Fon 0 52 72 / 39 1-0 · Fax 0 52 72 / 39 1-400
info@meritus.biz · www.meritus.biz

2344701_00006

www.dak.de

Spaß an der Bewegung

Neue Westfälische
20.6.08 Ratgeber des Deutschen Skiverbands gibt viele Tipps für Kinder

■ Rund 40 Prozent aller Schulkinder leiden unter Haltungsschäden. Dazu kommen Übergewicht, Rückenbeschwerden, Herz-, Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen. Locker auf einem Bein hüpfen, rückwärts gehen oder bei gestreckten Beinen mit Händen den Boden berühren – bereits mit vermeintlich einfachen Übungen haben die Kinder schwer zu kämpfen.

Wiesetzt man Kinder unkompliziert und einfach in Bewegung? Nordic Walking ist die Sportart, die einfach und spielerisch schon heute mit den Kindern gestartet werden kann – ohne viel Organisation, Materialaufwand oder lange Fahrzeiten!

Der Ratgeber des Deutschen



kommen. Experten haben einen Pool an Spielen und Übungen zusammengetragen, mit dem Übungsleiter, Lehrer und Eltern abwechslungsreich und spielerisch Kondition sowie Koordination aufbauen können – für ein kindgerechtes Training und Bewegung, die Spaß macht.

Wurfspiele, Wettbewerbe, Kennenlern-, Aufwärm- und Koordinationsspiele – gerade Nordic Walking bietet überraschend vielfältige Bewegungserfahrungen, Spiel und Spaß.

◆ „Nordic Walking – Nordic Walking mit Kindern spielend erleben und trainieren“; Andrea Kohler, Walter Hiemer, Gerd Müller, Frieder Steinle, Deutscher Skiverband, ISBN 978-3-938963-13-5, 9,40 Euro.

Für Lehrer und Übungsleiter: Die Broschüre des Skiverbands.

Skiverbandes „Nordic Walking mit Kindern“ verrät, wie Kinder wieder Spaß an der Bewegung be-

CS 106 2008

WORTREICH

NORDIC

Neu!



WALKING

N O R D I C W A L K I N G

ALEXANDER WOHLFARTH

LEHRBUCH



74

Das Lehrbuch Nordic Walking richtet sich an Trainer, Übungsleiter, Vereinsbetreuer und Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich, die Nordic Walking im Breiten-, Leistungs- und Gesundheits-sport einsetzen möchten. Aber auch für all diejenigen, die Nordic Walking selbstständig erlernen oder ihre Technik verbessern wollen, ist das Buch ein wertvoller Ratgeber. Ebenso anschaulich wie detailliert erläutern die Autoren (Alexander Wöhlfarth und Bernd Wöhlfarth) in Wort und Bild die Bewegungstechniken des Nordic Walking. Trainer und Übungsleiter erhalten zudem wichtige Informationen zur Gestaltung von Nordic Walking Kurs-angeboten, eine umfangreiche Aufgabensammlung hilft beim Vermitteln und Erlernen der Nordic Walking Techniken.

Taschenbuch: 176 Seiten
 Verlag: Deutscher Skiverband;
 Auflage: 1 (1. April 2008)
 ISBN-10: 393896314X
 ISBN-13: 978-3938963142



75

Nordic Walker 05/06 2008

Schwäbische Zeitung: 28.04.2008 Wochenblatt:

INFO: Isny Aktuell:

Kreisbote: Westallgäuer:



Isny und Mairhöfen sind nun im Besitz einer Premium-Marke des Deutschen Ski-Verbandes

In Isny/Neutrauburg ist gestern Nachmittag das erste Nordic Aktiv Zentrum im Württembergischen Allgäu eröffnet worden. DSV-Umweltreferent Tobias Lienemann (Zweiter von rechts) übergab dazu die offizielle Eröffnungskarte an Isny's Bürgermeister Rainer Mageneuter, dessen Mairhöfener Amtskollegen Martin Schwarz (rechts) und den Vorsitzenden des WSV Isny, Willi Rudhart (links). Nordic Aktiv Zentren - Isny/Mairhöfen ist das 46. in Deutschland - seien die Premium-Marke im neuen Konzept des Deutschen Ski-Verbandes (DSV) erkläre Lienemann. Ihr großes Plus sind vom DSV mit Qualitätsiegeln ausgestattete Strecken, die in drei Schweregraden eingeteilt sind. Im neuen Zentrum Isny/Mairhöfen sind dies vier Rundstrecken für Nordic Walker und neun Langlaufloopen. Sportler werden an den Anfangspunkten dieser Kurse genauestens über Länge, Höhenprofile sowie Walking- oder Langlauftechniken hingewiesen. „Bayern und Baden-Württemberg haben wieder einmal hervorragend zusammen gearbeitet“, erklärt Schwarz mit Blick auf das länderübergreifende Projekt. Gleichsam Dritter im Boot ist die Gemeinde Argenbühl, auf dessen Gelände sich einige Streckenabschnitte befinden. /s/Foto: Steffen Lang

Schwäbische Zeitung: 28. April 2008 Wochenblatt:

INFO: Isny Aktuell:

Kreisbote: Westallgäuer:



Nordic Aktiv Zentrum eröffnet

Promis laufen um die Wette

ISNY (sl) - In Neutrauburg, bei Isny ist gestern das erste Nordic Aktiv Zentrum im württembergischen Allgäu eröffnet worden. Nach einem kurzen offiziellen Teil zeigten die „Wikis“ - die Wintersport-Kinder des WSV Isny - ihre spielerischen Trainingsmethoden. Danach maßen sich vier Prominentenstaffeln miteinander.

„Nordic Aktiv Zentren“ seien die „Premium-Marke“ im neuen Konzept des Deutschen Ski-Verbandes, sagte dessen Umweltreferent Tobias Lienemann. Isny/Mairhöfen ist das 46. in Deutschland und das erste im württembergischen Allgäu. „Hier kann man das ganze Jahr seinen Sport auf Strecken ausüben, die ein Qualitätssiegel haben.“

„Unsere Aufgabe ist es nun, diese Strecken mit Leben zu füllen“, erklärte Nico Rudhart, Vorstandsmitglied des WSV Isny. Das sollen zum Beispiel die „Wikis“. Die „Wintersport-Kinder“ des WSV Isny zeigten den zahlreichen Gästen ihre spielerischen Übungsmethoden für Nordic Walking. Unter dem Motto „Sport mit Spaß und Schmelkes“, präsentierten sie Training verpackt in ein Indianerspiel. Das machte den Kindern wie auch den erwachsenen Zuschauern viel Freude.

Die Strecke am Bewegungszentrum in Neutrauburg nutzen gestern auch Prominente. Sie bildeten vier Sechser-Staffeln, die sich als Läufer, Nordic Walker und Nordic Blader miteinander maßen. Spaß und Freude standen auch hier im Vordergrund. So wie es künftig immer sein soll: im Nordic Aktiv Zentrum Isny/Mairhöfen. ALLGÄU UMP OBIATSCHWÄBEN

Als Nordic Walker hat sich Isny's Bürgermeister Rainer Mageneuter, hier verfolgt von DSV-Umweltreferent Tobias Lienemann, am Prominenten-Staffelwettbewerb beteiligt. /s/Foto: Steffen Lang

SZ 01.06.108

LOKALES

Eröffnungsfeier 29.03.08, Schneeverdingen Strecken sind zertifiziert

Schneeverdingen ist Nordic-Walking-Zentrum: Sechs Routen mit insgesamt 40 Kilometern

hr Schneeverdingen. „Nordic Walking macht kreativ und intelligent; Das Gehirn wird durchblutet. Durch die gegenläufige Bewegung kommt man auf gute Ideen. Auf jeden Fall wird Stress abgebaut“, sagte Schneeverdingens Bürgermeister Fritz-Ulrich Kasch bei der Einweihung des Nordic-Walking-Zentrums am Sonnabend im Schneeverdinger Höpen. Kofinanziert mit „Leader+“-Mitteln richtete die Schneeverdingen-Touristik in Kooperation mit Nordic-Walking-Trainern des TV Jahn sechs Nordic-Walking-Routen ein und ließen sie durch den Deutschen Skiverband zertifizieren. Die je drei leichten und mittelschweren Wege über insgesamt 40 Kilometer führen durch die reizvolle Heidelandschaft des Höpen und der Osterheide.

Umrahmt von der Cheerleader-Gruppe des TV Jahn unter Leitung von Karin Bösch und dem Musikzug Schneeverdinger Stadtfalken übergab Tobias Lienemann, Umweltreferent beim Deutschen Skiverband, das Zertifikat des Verbandes offiziell an Martina Klein von der Schneeverdingen-Touristik und an Bürgermeister Fritz-Ulrich Kasch. Beifall spendeten zahlreiche Nordic-Walking-Sportler aus Schneeverdingen und viele Gäste, die die Strecken trotz des Regens an diesem Tag einweihen wollten. Trainerin Ise Blechschmidt und Wolfgang Melloh aus der Gesundheitssparte des TV Jahn gaben eine kurze Einführung in die leicht zu erlernende wirkungsvolle Technik des Nordic Walkens. „Bei richti-



Umweltreferent Tobias Wienemann (links) vom Deutschen Skiverband übergibt das Zertifikat für die Nordic-Walking-Routen an Martina Klein von der Schneeverdingen-Touristik und an Bürgermeister Fritz-Ulrich Kasch.

Foto: hr

ger Anwendung werden 90 Prozent der Muskulatur trainiert und enorm viele Kalorien verbraucht. Wegen ihrer schonenden Wirkung auf die Gelenke erfreut sich diese Sportart besonders bei Arthrose- und Osteoporosepatienten immer größerer Beliebtheit. Ich denke, dass diese Strecken rege genutzt und zusätzlich Gäste aus anderen

Regionen angezogen werden“, führte Kasch weiter aus, bevor er mit Tobias Lienemann das rote Band durchschnitt und die Routen freigab.

Informatives Faltblatt

In einem informativen Faltblatt, erhältlich in der Schnever-

dingen-Touristik, sind die Strecken ausgezeichnet. Es enthält viele touristische und sportliche Tipps und Hinweise. Das Schneeverdinger Nordic-Walking-Zentrum ergänzt das touristische Angebot der Stadt. Es ist eingebettet in Deutschlands weites Netz von mehr als 200 Nordic-Aktiv-Zentren mit mehr als 7500 Streckenkilometern.



01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---------------	----	----	----	----

JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
-----	-----	----------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2008

Bgm	AV	K. Schulz	I	20	II-30	II-50	III	Archiv	GlsB	ST	VV
-----	----	-----------	---	----	-------	-------	-----	--------	------	----	----

Nordic-Walking-Zentrum in Schneverdingen wird eröffnet

Sechs Routen / Sonnabend große Einweihung mit Trainern

Die neuen Schilder auf dem Höpens und in der Osterheide kündigen es bereits an: Ko-finanziert durch LEADER+ hat die Schneverdingen Touristik ein Nordic-Walking-Zentrum mit sechs durch den Deutschen Skiverband (DSV) zertifizierten Routen eingerichtet. Die ins-gesamt 40 gut ausgeschilder-ten Kilometer führen durch die reizvolle Heidelandschaft des Höpens und der Osterheide.

Schneverdingen. Die als einfach bis mittelschwerig eingestufen Routen variieren von 3,5 bis 10 Kilometer. Kurze, leichte Steigungen im Höpens ermöglichen es, den besonders Ehrgeizigen kurze intensivere Trainingseinhei-

ten einzuschleppen. Mit einer Einweihungsfeier wird das Nordic-Walking-Zentrum Schneverdingen am kommenden Samstag, 29. März, um 11 Uhr am Heide-garten im Höpens eröffnet, zu der alle Interessierten eingela-den sind.

Wer mag, kann auch zu-sammen mit den Schneverdin-ger Nordic Walking-Trainern und Trainerinnen die jewei-ligen Touren wolkend einwei-ßen. Willkommen sind aber auch Interessierte, die einfach nur mal schnuppern wollen. Die Trainer und Trainerinnen bieten Einführungen in die leicht zu erlernende, aber sehr wirkungsvolle Technik des Nordic Walkens an. Leih-

stöcke erhalten Teilnehmer vor Ort. Gegen eine geringe Gebühr stehen auch nach der Veranstaltung Leihstöcke in der Schneverdingen Touristik zu Verfügung.

Die Routen in Schneverdin-gen kann man auch im Inter-net unter www.schneverdin-gen-touristik.de einsehen. Natür-lich stehen auch Starttafeln mit Übersichten am Höpens, am Heidegarten und am Kiosk sowie in der Osterheide in der Verlängerung Osterwaldweg und am Parkplatz Heberer Straße.

Außerdem ist ab Ende März ein kostenloses Faltblatt mit den unterschiedlichen Touren in der Schneverdingen Tou-ristik erhältlich.



Beliebte Bewegungsform: Für Nordic-Walking-Anhänger (Foto von ei-nem der Kreistreffs) sind bundesweit schon einige Anlagen geschaffen worden, nun erhält auch Schneverdingen ein Nordic-Walking-Zentrum.

MEIN WEG ZUM NORDIC-FITNESS-TRAINER

Nordic Fitness ist der ideale Ganzjahressport: Weil alles mit effektiver Technik noch mehr Spaß macht, bildet der Deutsche Skiverband in allen fünf Disziplinen Trainer aus. NATURE-FITNESS-Reporter Bernd-Uwe Gutknecht machte die komplette Ausbildung mit.

Ein sonniger Sonntag auf der Höhenloipe der Ramsau. Ich habe das Glück, mit Mr. Langlauf Peter Schlickertrieder ein paar Runden zu drehen. Als ich außer Puste bin, macht Schlicki noch fröhlich Witze. »Alles eine Frage der Technik, meint er, der Exprof. Und erzählt von der neuen Trainerausbildung beim Deutschen Skiverband, die er ins Leben gerufen hat: fünf Trainerscheine in den fünf »Nordischen« Sportarten. Eine große Herausforderung für jemanden wie mich, der zwar einigermaßen auf Inlineskates und Langlaufskiemer steht. Aber als Coach vor einer Trainingsgruppe stehen?

ERSTER TERMIN: NORDIC WALKING

Zentrum in Bernau am Chiemsee. Der Seminarraum erinnert an das Büfflin für den Führerschein: farbige Schautafeln, die ich wohl während des Wochenendes auswendig lernen muss. In der Schulungsmappe Begriffe wie intramuskuläre Koordination oder Zieldefiniton im Dialog. Dabei sieht Nordic Walking so einfach aus. Draußen, die Überpromenade des Chiemsees, ist das schönere Klassenzimmer. Nordic Walking ist sehr viel komplexer, viel anspruchsvoller, als ich geglaubt hatte. Zumindest wenn man es korrekt nach der Trainingslehre ausführen will. Und ein guter Nordic Walker ist noch lange kein guter Nordic-Walking-Instruktor. Wir lernen und demonstrieren. Seminarleiterin Carmen beobachtet kritisch unsere Mimik und Gestik. Der zweite Tag: Videoanalyse. Und eine Hausaufgabe. 100 Seiten über Ernährung, Pulsbereiche, Motivation durchackern.

Sonntag, Prüfungstag. Theorie. Wer aufgepasst hat, kommt locker durch. In der Praxis kriegen ein paar ihren Schein noch nicht, sie konnten die Technik nicht einwandfrei zeigen. Sie sollen jetzt ein paar Wochen üben und können dann kostenfrei die Prüfung wiederholen.

ZWEITER TERMIN: NORDIC BLADING. Inlineskaten kann ich, aber Nordic Blading? Die Socke benutze ich mehr als Umfallhilfe. Unser Matertrainer Wäsi Huber erkennt das gleich nach ein paar Metern. Weil ich aber nicht der Einzige mit Anlaufschwierigkeiten bin, heißt die erste Übungseinheit Bremsen in allen Variationen. Vom

Fersenstopper über T-Stop, Spin-Stop und die banale, aber oft rettende Razenbremse, bis hin zum Powerglide (siehe auch Seite 36).

»Mehr Armschwung nach vorne, größeren Ausschereinkel der Skates« – so oder ähnlich lauten die Korrekturen von Wäsi. Vor allem geht es darum, die komplexen Techniken zu verfeinern. Die häufigsten Trainer müssen 1-1- und 1-2-Technik, Diagonalskaten, Halbsteilschrittschritt und Doppelschrittskaten aus dem Effeff beherrschen.

In der Prüfung zeigt sich, dass meine Kollegen deutlich Praxisvorteile haben. Und verspreche mir selbst, ganz eifrig zu üben, zumal Nordic Blading die ideale Vorbereitung auf das Langlaufen in der Skating-technik ist.

DRITTER/VIERTER TERMIN: NORDIC SKING

»Erst kommt das Vergnügen, dann die Arbeit.« Der erste Tipp der DSV-Ausbildlerin Carmen Schindler zu Beginn des Skating-Wochenendes auf der Winklmoosalm. Der Trainer sollte seine Schützlinge mit Spiel und Spaß an



Die fünf Seminare (Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skating Classic, Nordic Skating und Nordic Snowshoeing) können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden.

den Sport heranzuführen. Zwölf angehende Nordic-Skating-Trainer aus Südtirol und Mitteldeutschland werzen auf Langlaufskiemern durch den knöchelhohen Schnee, kreisen sich ein, klatschen sich ab, werfen sich um und landen weich. So lustig habe ich mich selten beim Sport aufgewärmt. »Es kann immer passieren, dass ihr Kinder unterrichten müsst. Dafür solltet ihr Spaßübungen auf Lager haben. Aber auch Erwachsene lernen schneller, wenn die Übungen spielerisch sind«, erklärt Carmen.

Dann ab in die Loipe. Spätestens am ersten längeren Aufstieg sieht Carmen, wer tatsächlich starkern kann. »Auf flachen Abschnitten kommt

jeder vorwärts. An der Steigung bleibst du ohne Technik fast stehen, musst dich den Berg hinaufquälen und bist oben fix und fertig.«

Monika aus dem Chiemgau erkennt: »Die meisten laufen ja immer den gleichen Schritt, egal, wie das Gelände aussieht. Jetzt habe ich gelernt, wie wichtig es ist, Lauftechnik und Rhythmus dem Loipenverlauf anzupassen. So werden meine Kurse bestimmt mehr Spaß machen, weil sie abwechslungsreicher sind.«

Immer wieder müssen wir unserer Ausbilderin beweisen, dass wir alle Skating-schritte kennen und können. Und Theorie muss sein: Trainingslehre, Verhaltensregeln in der Loipe, richtige Equipment. Nach drei Tagen Intensivkurs wird es ernst. Einzelne vorführen. Einige schaffen es nicht und müssen den Test wiederholen. Da gibt's ganz schön traurige Gesichter. Carmen ist herzlich, aber hart. »Schließlich wollen künftige DSV-Kunden kompetente Trainer.«

INFO: SO WERDE ICH NORDIC-FITNESS-TRAINER

Die fünf Seminare (Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skating Classic und Skating, Nordic Snowshoeing) können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Ausbildungsorte: Die Becci DSV Nordic Aktiv-Zentren in Oberwiesenthal, Seevetal, Westerland, Clausthal-Zellerfeld, Mainz, Meinerzhagen, Beerfelden, Dammelfels, Stuttgart, Feldberg und Bernau. KOSTEN: 150 und 250 Euro pro Modul (Ermäßigung für DSV-Mitglieder). TERMIN: www.ski-online.de

Zwei Wochen später; diesmal sehr Langlaufen in der klassischen Technik auf dem Programm. Einige bekannte Gesichter sind dabei, wir werden langsam zu einer kleinen Familie. Vor allem bei den gemeinsamen Essen lernen wir uns gut kennen. Start der Trainingslehre widmen wir uns dann der Weinkarte. Überhaupt impfen uns die DSV-Profis ein, dass bei aller Technik der Spaß im Vordergrund stehen soll. Schließlich möchten wir als künftige Trainer den Kunden die Lust vermitteln, das ganze Jahr über Sport zu treiben.

FÜNFTER TERMIN: NORDIC SNOWSHOEING

Leicht? Auch auf Schneeschuhen kann man anstrengende Übungen machen. Soft, Fitness. Sport heißen bei allen Nordic-Disziplinen die Kategorien. Die sportliche Variante hat es ganz schön in sich: im Lauftempo den Hang hoch, da schnaufen wir. Trainerkandidaten ganz ordentlich. Freilich sind die Schneeschuhwertkämpfe den Spezialisten vorbehalten, wir bereiten uns eher auf die Genuswanderer vor. Und deshalb ist unsere wichtigste Lernaufgabe die Sicherheit. Wir werden aufgeklärt, was im Fall einer Lawine zu tun ist, lernen den Umgang mit einer Sonde. Wer eine Gruppe führen will, trägt die Verantwortung für mehrere Menschenleben, gerade im alpinen Bereich. Am Ende des Kurses sind wir fit dafür.

Das waren fünf intensive Seminare. Innerhalb von sechs Monaten habe ich viel gelernt: Nordic Walking, Nordic Blading, Nordic Skating, Nordic Skating Classic und Nordic Snowshoeing, wie es im Lehrbuch steht. Wissenswertes über Ausdauertraining, Ausdauer, Ernährung, Sicherheit, Pädagogik, Motivation. Ich habe viele nette Kollegen kennengelernt, die die wichtigsten Botschaften dieser umfangreichen DSV-Ausbildung ins ganze Land tragen werden: Nordic Fitness ist gesund! Nordic Fitness macht Spaß! Zufrieden lege ich meine fünf DSV-Zertifikate auf den Tisch. Bin jetzt »Nordic-Fitness-Trainer«. Wie gut, dass mir Peter Schlickertrieder damals diesen Floh ins Ohr gesetzt hat.

159,95 EUR



WIRELESS SPORTS NETWORK



99,95 EUR

89,95 EUR

99,95 EUR

Frischkost satt: So entsäuert der Körper

ERNÄHRUNG Basenfasten als Erholung für den Stoffwechsel – Ziel: langfristige Umstellung der Essgewohnheiten

Von Stephanie Günzler

Fasten bedeutet den vollkommenen Verzicht auf feste Nahrung. Das für mehrere Wochen durchzuhalten, können sich nicht viele Menschen vorstellen. Für sie gibt es eine Alternative: Basenfasten. Das Prinzip: Eine Woche bis 14 Tage nur basische Pflanzenkost essen. Tabu sind in dieser Zeit alle Nahrungsmittel, die im Stoffwechsel zu Säuren umgebildet werden, wie etwa Fleisch, Nudeln, Fisch, Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Milch- und auch Vollkornprodukte. Das Ziel: Entlastung des Stoffwechsels und der Verdauungsorgane, Entschlacken des Bindegewebes und im Idealfall dauerhafte Umstellung

„Schauen Sie auf den deutschen Durchschnittsteller, dann wissen Sie, wer übersäuert ist.“



S. Wacker

auf eine basenreichere Ernährung. Dass nebenbei ein paar Kilos purzeln, ist ein schöner Nebeneffekt. Käsebrötchen, Döner, Pizza, Nudeln mit Braten und Soße: „Sie brauchen nur auf das Essensangebot in der Fußgängerzone oder auf den deutschen Durchschnittsteller zu schauen, und schon wissen Sie, wie viele Menschen übersäuert sein müssen“, sagt Sabine Wacker, Heilpraktikerin und Fachbuchautorin aus Mannheim. Nach der naturheilkundlichen Theorie von der Säure-Basen-Balance im Körper müssten die Menschen zu 80 Prozent basische und nur 20 Prozent Säure bildende Lebensmittel essen. Bei den meis-



Der Kühlschrankinhalt wird sich drastisch verändern. Wer eine Basenfastenkur macht, ernährt sich hauptsächlich von frischem, reifen Obst und Gemüse. Um Verdauungsproblemen vorzubeugen, wird Rohkost nur vor 14 Uhr verzehrt. Foto: Colourbox

ten ist es aber genau anders herum. Müdigkeit, Vitalitätsverlust, Verdauungsbeschwerden und stumpfe, unreine Haut, das können erste Anzeichen von chronischer Übersäu-

erung sein. Diese stellt sich ein, wenn wir jahrelang unausgewogen essen. Stress, zu wenig Bewegung und Schlafmangel können die negative Entwicklung noch begünstigen.

Gemeinsam mit ihrem Mann Dr. Andreas Wacker hat Sabine Wacker das Prinzip Basenfasten entwickelt und auf seine Verträglichkeit hin überprüft. Ein klares Konzept mit festen Regeln steht dahinter. Dennoch ist es keine Diät, wie Wacker ausdrücklich betont.

Stichwort

Selbsttest

Eine chronische Übersäuerung des Körpers lässt sich nicht in einem einzigen Test messen. Für zu Hause gibt es Teststreifen aus der Apotheke, mit denen man fünf bis sechs mal am Tag den pH-Wert des Urins messen kann. Im Normalfall sollte man vor der Nahrungsaufnahme eine „Säureflut“ erkennen, der pH-Wert sinkt also nach unten, Hunger stellt sich ein. Nach dem Essen steigt der pH-Wert in den basischen Bereich. Das ergibt im Verlauf des Tages eine Art Welle, die für den gesunden Säure-Basen-Haushalt typisch ist. *gün*

Erlaubt

Basenbildner

Die Top Ten der basischen Lebensmittel: Schwarzer Rettich, (schwarze, ungelärbte) Oliven, Erdmandelflocken (als Möslersatz), Keimlinge, frische Kräuter, Sesam, Sesamsatz (Gomoso, gesunder Speisesalzersatz), Kartoffeln, Apfel, Bananen. Sonst noch erlaubt: Die meisten Früchte (auch Zitrusfrüchte), Gemüse wie Tomaten, Zucchini oder Spinat, Kräuter der Saison, frische Sprossen (etwa aus Kichererbsen, Kresse, Linsen oder Sojabohnen), ungeschwefelte Trockenfrüchte, Sonnenblumenkerne, Blütenpollen. Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte, naturbelassene Öle wie Oliven oder Walnussöl, Mandelöl, frische Walnüsse, Getränte: stilles Wasser, Kräutertees, Ingwertee, Kombucha, Brottrank.

HSK-Gratix

Verboten

Säurebildner

Alle Sorten Fleisch, Wurstwaren, Schinken, Fleischröhre, Fisch, Schalentiere, Milchprodukte, Käse, Ei, Senf, Essig, Hülsenfrüchte, Spargel, Rosenkohl, Artischocken, fast alle Nüsse, Zucker (auch Vollkornzucker und Honig), Süßholz, Weidemehlprodukte, Teigwaren (auch Mais-, Dinkel-, Reis- oder Sojagnudeln), geschälte und polierte Getreide, polierter Reis, Vollkornprodukte, gehärtete Fette und Öle, Margarine, Fertigprodukte, Kaffee, schwarzer, grüner und weißer Tee, Früchteleer, Erbsen, Kohlenhydrate, Softdrinks, Alkohol. Ebenfalls weglassen, weil sie trotz nur schwacher Säurebildung den Verdauungsapparat belasten: Butter, Rohmilch, Sahne, Tofu, Knoblauch, Bärlauch, Rooibos- und Mateleer, Kaugummi.

HSK-Gratix

kost mehr essen. Abends gibt's gekochtes Gemüse, am besten in Form von Suppe. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Selleriecremesuppe mit schwarzem Trüffel oder Süßkartoffeln mit Lauch und Butterbrot. Für alle Mahlzeiten gilt: Höchstens drei bis vier Obst- oder Gemüsesorten kombinieren, das entlastet.

Reife Früchte essen Natürlich muss man, um zu entschlacken ausreichend trinken, am besten Quellwasser, empfiehlt Sabine Wacker. Von Kohlensäure sollte der Basenfastener lieber Abstand nehmen.

Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind Basenbildner, aber nur, wenn sie reif sind. Deshalb: heimische Saisonware bevorzugen! Wenn sie unreif sind, führen die frischen Lebensmittel höchstens zu einem Blähbauch, Basen bilden sie keine. Die Auslagen auf dem Wochenmarkt zeigen, was gerade Saison hat. Für die Zubereitung gilt: Das Gemüse möglichst wenig Wasser gar und al dente kochen. Ein hilfreiches Küchenutensil ist dafür ein vitaminschonender Gemüsedämpfer mit Siebeinsatz.

Entgiften Wer mit dem Fasten beginnt, sollte seinen Körper vorbereiten. Wer zum Beispiel mehr als zwei Tassen Kaffee am Tag trinkt, sollte einige Tage vor der Fastenzeit einen „Kaffee-Entzug“ machen. Wer Obst und Gemüse sonst eher meidet, sollte ein bis zwei Tage vermehrt Frischkost essen, erst dann kann es los gehen. Und zwar mit dem unangenehmsten Teil der Kur: dem Entleeren des Darms. In Frage kommen dafür Glaubersalz, Einlauf oder Darmspülung. „Viele Menschen haben einen trägen Darm, was sich oft erst dann bemerkbar macht, wenn sie plötzlich mehr Obst und Gemüse essen“, erklärt Wacker die Notwendigkeit dieser Prozedur.

Sabine Wacker: „Mit dem Basenfasten kann man den Einstieg in eine dauerhaft basenreichere Ernährung schaffen.“ Und obwohl die Theorien vom Säure-Basen-Haushalt noch nicht allgemein wissenschaftlich anerkannt sind: Am Nutzen des Basenfastens für die Gesundheit wird wohl kein Mediziner zweifeln können.

Literaturtipps

Sabine Wacker: Basenfasten. Essen und trotzdem entlasten. Gräfe und Unzer, 12,90 Euro. Sabine Wacker: Basenfasten. Ihr Einkaufsführer. Haug Verlag, 7,95 Euro. Mehr Information auch im Internet unter www.basenfasten.de.

Heute

Austs Nachfolger-Duo ist bereits im Amt

Mit stoffiger Wirkung musste Stefan Aust den Spiegel-Chefredakteursstuhl räumen. MEDIEN | 20

Kriminelle Schweine im Hohenloher Land

Zwei Krimiautoren zeigen, wie gefährlich es in der heimischen Landwirtschaft zugeht. KULTUR | 23

ANZEIGE

SCHÖNER KOCHEN – BESSER LEBEN

Wir planen Ihre Traumküche



SCHADE & LAMINGER
Küchen-Planer

Halbbrunn-Bödingen · Löhnstraße 41
An der B 293 Richtung Lehrgottes-Körlebe
www.schade-laminger.de

Sonnenschutz für die Piste

KOSMETIK Beim Kauf eines Sonnenschutzmittels für den Winterurlaub sollte neben dem Lichtschutzfaktor auch die sogenannte Kategorie berücksichtigt werden. Diese geben dem Verbraucher eine Zusatzauskunft über den Schutzgrad des Produktes, teilt der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) mit. Die Kategorie Basis steht für den niedrigsten Schutz (Lichtschutzfaktor 6 und 10). Die Faktoren 15, 20 und 25 werden der Kategorie Mittel zugeordnet, und Lichtschutzfaktor 30 und 50 sollen hohen Schutz vor der Sonne bieten. Produkte mit der Kennzeichnung sehr hoch enthalten einen Sonnenschutz mit dem Faktor 50 plus. Produkte, bei denen der UVA-Schutz an den Sonnenbrandschutz angepasst ist, sind laut IKW durch ein Logo mit der Aufschrift UVA gekennzeichnet. So beschriftete Produkte verfügen auch über eine ausreichende Wirkung gegen langwellige UVA-Strahlen. *dpa*

Schritt für Schritt ein Entdecker sein

Beim Nordic Snowshoeing lassen sich unberührte Inseln der Ruhe begehen – Lawinen sind die einzige große Gefahr

Von Lars Müller-Appenzeller

HIMMLISCHES VERGNÜGEN Die Natur will, dass wir so sind: Je lauter und hektischer es in der Stadt wird, um so mehr zieht es den Menschen hinaus in die Ruhe der unberührten Natur. Dann geht der Mensch seiner eigenen Vergangenheit entgegen und wird (wieder) zum Entdecker.

Besonders gut und einfach geht das im Winter. Mit Schneeschuhen. „Man kommt so an abgelegene Stellen hin, die man normal nicht erreichen kann“, sagt Alexander Würle. Der 42-Jährige aus Zusmarshausen macht Nordic Snowshoeing – also Nordic Walking mit Schneeschuhen. Im unberührten Tief- schnee ist normalerweise jeder

Schritt mit normalen Schuhen eine Qual. Stecken die Bergstiefel jedoch in Schneeschuhen, dann wird ein himmlisches Vergnügen wahr: Plötzlich kann jedermann übers (großflächige) Wasser gehen.

Alexander Würles Begeisterung ist ansteckend. „Schneeschuhwandern ist ein super Training und macht ungemein Spaß“, sagt der Ausbildungsleiter am Nordic-aktiv-Ausbildungszentrum Bayern des Deutschen Skiverbands (DSV) am Chiemsee. Diese Erfahrung machten in den vergangenen Jahren immer mehr Menschen. Seit 2006 bildet der DSV Nordic-Snowshoeing-Trainer aus, rund 150 sind es mittlerweile. Es werden immer mehr – weil es immer mehr Begeisterte gibt, die sich auf den Schneeschuhen ausprobieren wollen.

Schneeschuhwanderer spricht vor allem Nordic Walker an, aber auch als Ausgleichssport Skifahrer sowie Gesundheitssportler und Naturlieb-

haber. Der in den vergangenen Jahren in der Schweiz, Österreich und Deutschland boomende Sport hat viele Vorteile: Er ist kostengünstig. Er ist leicht erlernbar. Er ist natür-



Leichtfüßig bewegt sich der Naturliebhaber durchs Weiß. Foto: DSV nordic aktiv

lich gesund. Und man kann ihn überall betreiben – sofern Schnee vorhanden ist. „Wir bieten Kurse auch im Flachland an“, sagt Alexander Würle, der in ein paar Wochen beruflich bedingt ins Flachland, nämlich nach Waldenburg zieht.

Doch, ein Kurs sollte schon gemacht werden. So lässt sich die (Stock-)Technik rasch in den Griff kriegen und das Spektrum (es gibt auch Zeitläufe ohne Stöcke) im landschaftlichen Auf und Ab kennen lernen. Apropos Auf und Ab: „Sobald es steiler wird, kann es gefährlich werden“, sagt Alexander Würle, was sich mit einem Wort ausdrücken lässt: Lawinengefahr! Die haben die insgesamt 200 Nordic-aktiv-Zentren in Deutschland ständig im Blick. Beispielsweise in Burgberg im Allgäu werden 52 Kilometer zertifizierter Nordic-Skiing- und Nordic-Snowshoeing-Strecken angeboten. Schneeschuhe gehören in Nordamerika und Nordeuropa seit einer

halben Ewigkeit zum Alltag. Dort sind die Menschen noch immer Entdecker. Zumindest mehr als wir Mitteleuropäer.

@ Infos und Streckenliste im Netz www.sk-online.de/nordic

Hintergrund

Nordic Snowshoeing

Nordic Snowshoeing ist quasi Nordic Walking mit Schneeschuhen. Seit etwa zehn Jahren ist der Trendsport im Alpengebiet schwer im Kommen. Erste schriftliche Nachweise über Schneeschuhe stammen aus dem 4. Jahrhundert vor Christus.

Ausrüstung

Für Schneeschuhe sollten mindestens 100 Euro ausgegeben werden, sie können aber in Wintersportorten meist gemietet werden. *lm*

Tipps

Romantisch wohlfühlen

BROSCHÜRE Neu erschienen ist jetzt die Romantik-Wellness-Broschüre, in der über 50 Romantik-Hotels in Deutschland, Italien, Österreich und der Schweiz vorgestellt werden. Eingeteilt sind die Häuser je nach Angebot in die Kategorien „Wellness Plus“, „Wellness“ und „Wellness Light“. Produktlinien

und spezielle Arrangements werden genau beschrieben. Insgesamt gibt es 200 Romantik-Hotels und Restaurants in elf Ländern Europas – historisch gewachsene Häuser, die besonderen Wert legen auf Ruhe, Erholung und eine hochklassige Gastronomie. Die Wellness-Broschüre kann bestellt werden bei Romantik Hotels und Restaurants. Telefon 069/6612340 oder im Netz unter www.romantikhotels.com, *gun*

Schwäb. Zeitung:	Stuttg. Zeitung:	Altgäuer Zeitung:
Isny Aktuell:	Wochenblatt:	Info:
Kreisbote: 23.01.08	Staatsanzeiger:	Südd. Zeitung:

Frau Kaise

DSV-Feier in Isny

Deutscher Skiverband prämiiert Isnyer Loipen

Isny - Isny im Allgäu und das benachbarte Mairhöfen sind zum „DSV-Nordic-Aktiv-Zentrum“ gekürt worden. Dafür hat der Deutsche Skiverband neun Loipen und vier Nordic-Walking-Trails zertifiziert. Am Sonntag, 27. Januar, ab 13 Uhr werden die Langlaufstrecken feierlich eröffnet. Isnyer Bürgermeister Rainer Magrenreiter als Blathtlet

an den Start. Um 13 Uhr sorgt die Guggenmusik Isny im Langlaufstadion für den musikalischen Auftakt. Um 13.15 Uhr werden Rainer Magrenreiter, Bürgermeister Martin Schwarz aus Mairhöfen, Tobias Lienemann vom Deutschen Skiverband (DSV) und Willi Rudhart vom Wintersportverein (WSV) Isny das „DSV-Nordic Aktiv Zentrum“ eröffnen. Bevor die Promis beim Biathlon starten, eingeladen.

ten Kinder und Jugendliche um 13.30 Uhr eine tänzerische Formation auf Skiern. Um 14 Uhr messen sich dann die Bürgermeister aus Isny und Mairhöfen, Vertreter von DSV und WSV, der Geschäftsführer der Isny Marathon GmbH, Oswald Langst, und Vertreter von Isnyer Firmen und Gesundheitsseinrichtungen beim Biathlon. Ab 14.30 Uhr stellt Loipenwart Erhard Pfertl Spurgerät und Schneekanone vor. Um 15 Uhr präsentiert Leon Adrians in Kooperation mit dem Stephanuswerk Isny „Nachwuchs für Jugendnationalkader im Behindertensport“. Bei einem Auftritt der Guggenmusik Isny wird die Veranstaltung gegen 15.30 Uhr ausklingen. Die Moderation übernimmt Klaus Böhrer, Loipengänger, Besucher und Gäste sind zur Eröffnung eingeladen.

Schwäbische Zeitung:

Isny Aktuell:

INFO: 23.01.08

Kreisbote:

Westallgäuer:

Sonntag, 27. Januar ab 13 Uhr

Feierliche Eröffnung des DSV-Nordic-Aktiv Zentrums

Isny (red) - Isny und Mairhöfen sind zum „DSV-Nordic-Aktiv-Zentrum“ gekürt worden. Dafür hat der Deutsche Skiverband e.V. neun Loipen und vier Nordic-Walking-Trails zertifiziert.

Am Sonntag, 27. Januar, ab 13 Uhr werden die Langlaufstrecken feierlich der Öffentlichkeit übergeben. Dabei geht Isnyer Bürgermeister Rainer Magrenreiter als Blathtlet an den Start. Um

13 Uhr sorgt die Guggenmusik Isny im Langlaufstadion für den musikalischen Auftakt. Um 13.15 Uhr, werden Rainer Magrenreiter, Bürgermeister Martin Schwarz aus Mairhöfen, Tobias Lienemann vom Deutschen Skiverband (DSV) und Willi Rudhart vom Wintersportverein (WSV) Isny das „DSV-Nordic Aktiv Zentrum“ eröffnen. Vom insgesamt 70 km langen Nordic-Walking-Streckennetz wurden vier Trails mit einer Gesamtlänge von 30 km zertifiziert.