

Nordic Walking – vom Arzt „verschrieben“!

Klar, jeder Diabetiker weiß, dass mit Ernährung und vor allem mit Bewegung sehr viel getan werden kann, um den „Zucker“ so halbwegs im Griff zu haben. Das war bereits bei einem Kuraufenthalt im Jahre 1997 in Schulungen und Einweisungen bei der Rehab in Aflenz neben der optimalen ärztlichen Betreuung einer der Schwerpunkte, der sich mir nachhaltig eingeprägt hatte. Damit konnte mit einer vernünftigen Lebensweise – in meinem Fall die medikamentöse Behandlung bis ins Jahr 2009(!) – hintangehalten werden.

Erst, als sich jener wichtige HbA_{1c}-Wert über die „sieben“ bewegte, mußte gehandelt werden. Einem Kurantrag wurde 2009 innerhalb kürzester Zeit stattgegeben und so „rückte“ ich in der Zeit vom 7. bis 28. Jänner 2010 zum zweiten Mal in Aflenz ein.

In der Zusendung der Bewilligung war eine Information zu finden, wenn möglich, mit Nordic Walking-Stöcken anzureisen. So wurde auch bei der Aufnahmeuntersuchung durch den behandelnden Arzt die Frage nach sportlicher Betätigung gestellt. Natürlich, keine Frage für mich, dieses (freiwillige) Angebot von geführten Nordic Walking-Touren unter Aufsicht einer Trainerin mitzumachen.

Relevant war natürlich die Frage bei der Erstellung des Kurplanes durch den behandelnden Arzt, wie man sich persönlich von der Leistungsfähigkeit einschätzte. Angeboten wurde dieses geführte Training in drei Leistungsgruppen, beginnend von leichten Touren für Anfänger in der Gruppe III. Die Gruppe II war dem „Mittelstand“ vorbehalten und die „Profis“ unter den Teilnehmern fanden sich in der Gruppe I zusammen.

Regina Pronnegg-Müllner sammelte dreimal pro Woche ihre Gruppen. Fixpunkte für Nordic Walking waren somit, Montag, Mittwoch und Freitag. Natürlich war es jedem Patienten auch vorbehalten, alleine seine Runden zu ziehen, was ich, wenn es die Zeit zuließ, auch gemacht habe. Wenn man sich allerdings entschlossen hatte, dies in der Gruppe zu machen, dann war schon auch ein gewisser Zwang dahinter – und das war gut so, denn man sollte ja nicht unbedingt nach einer guten „Ausrede“ suchen. Es ging dann bei jedem Wetter zur Sache. . .

Regina wählte ihre Touren immer nach dem Können und der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer aus. Aflenz bot mit seiner schönen Umgebung auch wirklich alles. Ebene Strecken waren ebenso möglich, wie auch kurze Aufstiege – eben rundum abwechslungsreich.

Aber, was mich wirklich verblüffte, was eine Stunde Nordic Walking für einen Patienten bringen kann. Es war für mich eigentlich eher Neugierde, dass ich eine Blutzuckermessung eine halbe Stunde vor dem Start (nach dem Mittagessen) machte. Das Ergebnis: 173. Nach der Rückkehr, ziemlich durchnäßt denn es schneite recht stark war das Ergebnis echt verblüffend: 73(!). Ich war alleine eine Stunde unterwegs wo es teilweise auch bergauf ging.

Nach einer geführten „Einsertour“ mit Regina, wo das Wetter fast schon kitschig schön wie auf einer Postkarte war, ein ähnliches Resultat. 165 zuvor, nach der Runde 83. Diese Runde hatte es aber in sich. Steil bergauf, nicht vom Schnee geräumt stapften wir im tiefen Schnee durch eine traumhafte Winterlandschaft. Der Schnee glitzerte auf den kleinen Fichten, darüber strahlend blauer Himmel. Ging es erst schweißtreibend den Berg hinauf, so ging es dann allerdings zur Belohnung auch wieder hinunter. Neben dem gesundheitlichen nicht zu unterschätzenden Aspekt war diese Nordic Walking-Tour auch ein echtes Erlebnis. Man war mit der Natur eins. . .

In den drei Wochen meines Aufenthaltes war ich achtmal mit Regina unterwegs, wobei wir kein einziges Mal die gleiche Strecke gingen. Nicht umsonst ist Aflenz ein Luftkurort, der einfach dazu einlädt, sich im Freien zu bewegen. Alleine oder in kleinen Gruppen habe ich während dieses Kur-aufenthaltes „in der Freizeit“ auch noch so manchen Kilometer „geschluckt“.

Das Resümee, das ich für mich gezogen habe: In diesen drei Wochen wurde mir erst so richtig bewußt, was man mit gezielter Bewegung – in dem Fall Nordic Walking – als Diabetiker erreichen kann. Es ist ein Ansporn das auch zu Hause weiterzuführen. Man kann als Diabetiker selbst viel dazu beitragen, sich seinen Gesundheitsstatus sehr lange lebenswert zu erhalten. Aflenz war ein echter Ansporn dazu!

WOLFF KIEBERL