

stoffversorgung, fördert die aufrechte Haltung. Verspannungen vor allem im Nacken- und Schulterbereich lösen sich. Nordic-Walking tut aber nicht nur dem Körper gut, es ist auch eine Wohltat für die Seele. Sich in der Natur zu bewegen, aktiviert die Sinne und macht froh. Zudem ist es ein geselliger Sport: Man kann mit anderen im flotten Tempo durch die farbenfrohen Herbstwälder und Wiesen ziehen – geplaudert werden darf dabei natürlich auch.

## Das brauchen Sie

Allem voran die richtigen Stöcke in der richtigen Länge:

Die **Länge** der Stöcke hängt von der Körpergrösse ab. Die Formel dazu lautet: Körpergrösse x 0,66. Beispiel: Wenn Sie 1,70 Meter gross sind, ergibt das eine Stocklänge von 1,12 Meter. Da es die Stöcke nur in Abstufungen von fünf Zentimetern gibt, nehmen Sie den 1,15 Meter langen Stock, wenn Sie Anfängerin sind – dann geht das Walken leichter. Diejenigen, die es sportlicher haben wollen, wählen den 1,20 Meter langen Stock – mit ihm kann man längere Schritte machen und schneller laufen.

**Material:** Die Stöcke sollten leicht, stabil und vibrationsarm sein und eine verstellbare Handschleife haben. Empfehlenswert sind solche aus Carbon und Glasfaser. Alu-Teleskopstöcke sind zwar in der Länge verstellbar, aber sie halten der Belastung oft nicht stand. Benutzen Sie auch Asphalt Pads – das sind Gummiüberzüge für die Stockspitze – sie dämpfen den Stockaufprall, und verhindern das unangenehme Geräusch, wenn die Metallspitze auf dem Asphalt aufschlägt.

**Schuhe:** Passen Sie diese Ihren Walking-Gewohnheiten an. Gehen Sie öfter auf Asphalt, empfiehlt sich ein Laufschuh mit Dämpfung. Sind Sie auf Wiesenwegen unterwegs, braucht es diese nicht. Gehen Sie bei jedem Wetter raus, sollte der Schuh wasserabweisend sein.

**Kleidung:** Tragen Sie atmungsaktive Kleidung, die nicht einengt

und auch vor Regen schützt. Ziehen Sie sich nach dem Zwiebelprinzip an.

## Die Technik

Strecken und dehnen Sie den Körper, um sich kurz aufzuwärmen – dann geht's los.

► Befestigen Sie die Stöcke mit den Schlaufen an den Händen. Gehen Sie, als ob Sie keine Stöcke hätten – rechtes Bein, linker Arm, linkes Bein, rechter Arm. Halten Sie diese nicht, sie schleifen am Boden. Lassen Sie die Arme entspannt vor- und zurückschwingen (Schultern nicht hochzuziehen), die Stöcke folgen den Bewegungen.

► Konzentrieren Sie sich nun auf den Stockeinsatz. Umfassen Sie die Stöcke. Schwingt einer nach vorne, öffnen Sie etwas die Hand und schliessen den Stockschwung mit kurzem Druck auf die Schlaufe ab. Schwingen Stock und Arm nach hinten, öffnen Sie die Hand kurz und strecken sie aus – der Stock wird durch die Handschleife gehalten.

► Verlängern Sie nun Ihre Schritte leicht, indem Sie den Fuss mit den Fersen aufsetzen, über die Sohle abrollen und mit dem Fussballen wieder abtossen.

## Die häufigsten Fehler

**Zu wenig Intensität:** Zu lasch trainieren bringt keine Erfolge. Um die Kondition spürbar zu verbessern, sollten Sie zwei- bis dreimal wöchentlich eine halbe bis eine Stunde Nordic-Walking machen. Bummeln Sie dabei nicht, sondern halten Sie sich an ein flottes Tempo.

**Zu grosse Schritte:** Sie belasten die Hüft-, Fuss- und Kniegelenke. Machen Sie grössere Schritte als beim normalen Gehen, aber übertreiben Sie nicht.

**Zu wenig Armarbeit:** Beziehen Sie die Arme bewusst mit ein. Setzen Sie den Stock weit vor der Hüfte auf – der Arm ist fast gestreckt. Dasselbe gilt, wenn Sie den Stock nach hinten stossen.

Empfehlenswert ist ein Nordic-Walking-Kurs – dadurch vermeiden Sie Fehler. ✪

## WELLNESS-NEWS

### Fixfertiger Low-Carb-Pizzateig

Schlemmen ohne schlechtes Gewissen: Wer sich konsequent kohlenhydratarm ernährt, darf sich freuen, denn die fixfertigen Bio-Pizzaböden von Lizza werden nun auch in die Schweiz geliefert! Sie bestehen u. a. aus Goldleinsamen, Kokosmehl und Chiasamen in Bio-Qualität, sind glutenfrei, eiweissreich und voller gesunder Ballaststoffe. Einfach nach Lust und Laune als Pizza, Flammkuchen oder Apérohäppchen belegen, ab in den Ofen und geniessen! Der Teig ist geschmacklich zwar nicht mit herkömmlichem Pizzateig zu vergleichen, schmeckt aber anders lecker und ist herrlich knusprig. Erfinder der vorgebackenen Teige sind der Schweizer Marc Schlegel (o. l.) und der Deutsche Matthias Kramer. Bisher sind ihre Lizza Pizzaböden (6er-Paket) nur online erhältlich. Vielleicht gibt es sie aber bald auch in Schweizer Läden: Verhandlungen mit einem Grossverteiler sind im Gang ... Rezepte und Bezug: [www.lizza.ch](http://www.lizza.ch)



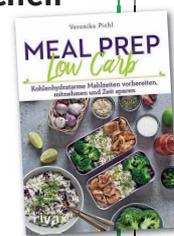
### Naturdeo mit höherem pH-Wert

Das neue vegane «FRESH deodorant» (125 ml, Fr. 26.45) von Ringana mit Weihrauch und Shea-Butter soll lang anhaltend schützen – auch die Füsse. Für den desodorierenden Effekt sorgen Zitronenverbene, Orangenfruchtwasser und Natron. Der höhere pH-Wert der Deoecore sorgt zusätzlich dafür, dass sich schweisssabbauende Bakterien unwohl fühlen. Fichtenrinden- und Walnussextrakte sowie feuchtigkeitsabsorbierende Kieselerde reduzieren die Schweißbildung.



### Clever und gesund vorkochen

«Meal Prep» heisst das neue Zauberwort für vitale Ernährung: Es geht darum, Mahlzeiten vorzubereiten, um sie zur Arbeit oder in die Schule mitzunehmen – frei von Geschmacksverstärkern oder Zusätzen. Die Erfolgsautorin Veronika Pichl präsentiert in «Meal Prep Low Carb» (Riva Verlag, Fr. 19.90) zahlreiche Rezepte, 10 Wochenpläne sowie Einkaufslisten, um mit wenig Aufwand kohlenhydratarmes Essen für mehrere Tage vorzukochen.



### Tägliche Tiefenreinigung

Das neue, silikonfreie «Feuchtigkeitsspendende Mizellen Shampoo» (400 ml, Fr. 5.95) von Nivea reinigt gründlich, ohne Kopfhaut und Haar zu strapazieren. Die Mizellen-Technologie wirkt wie ein kleiner Magnet, der Schmutzpartikel, Talg-Überschüsse und Rückstände von Styling-Produkten sanft abträgt. Es eignet sich für die tägliche Reinigung von normalem bis trockenem Haar.

