

Auf einen Walk im Coronalockdown!

Nun sind die Coronaverordnungen und Maßnahmen auch beim Sport angekommen. Sport, auch im Freien, ist nur individuell und höchstens zu zweit durchführbar. Das bedeutet für unsere Nordic Walking Gruppe, dass wir einerseits zunächst eine Pause im November einlegen.

Auf der anderen Seite ist Bewegung und gerade Laufen und Nordic Walking so immens wichtig, für unser Immunsystem, für unsere Stimmungslage, für unser Wohlbefinden.

Nordic Walking und Laufen befreit von der Nachrichtenflut, von Gedanken, von Sorgen – auch wenn nicht vollständig, so hilft es doch wieder Ordnung und Klarheit im Kopf zu schaffen. Bewegung ist die beste Antwort auf Corona!

Nordic Walking/Laufen übt einen positiven Effekt auf die hormonellen Stressregulationssysteme aus. Nordic Walking/Laufen sorgt für die Ausschüttung von körpereigenen Botenstoffen, die für ein Gefühl der Zufriedenheit, Ausgeglichenheit bis hin des Glücks sorgen.

Kurz gesagt: Nordic Walking/Laufen sorgt dafür, dass wir einigermaßen durch diese beschi..... Coronazeit kommen.

Allerdings schützt Nordic Walking/Laufen nicht vor Ansteckung und wir können den Viren nicht davonlaufen oder walken. Aber ein durch regelmäßiges Nordic Walking/Laufen gestärktes Immunsystem wehrt Viren besser ab.

Was bleibt also zu tun, damit unser Immunsystem gewappnet ist und wir uns unter Zuhilfenahme der AHA- Regeln gegen das Coronavirus stemmen können?

Egal ob Nordic Walking, Laufen oder andere Ausdauersportarten, für alle gelten die gleichen Prinzipien:

- Ich muss den Körper beanspruchen, ihn, gewissermaßen, aus seiner „Komfortzone“ herausholen. Unser Körper ist, gelinde gesagt, ein fauler Hund, viele kennen ihn auch unter der Bezeichnung „innerer Schweinehund“. Wiederkehrende Belastungen, egal auf welchem Niveau, verrichtet er, wenn er darauf vorbereitet (trainiert) wurde, ohne Murren. Aber wehe, wenn wir mehr von unserem Körper verlangen, die gewohnte Belastung erhöhen oder unser Training verändern. Dann jault er auf, wird sauer, im wahrsten Sinne des Wortes oder gerät aus der Puste.
- Deshalb benötigt unser Körper Zeit, um auf die Beanspruchung mit Anpassung zu reagieren. Genau diese Anpassungen z.B. im Herz-Kreislauf-System, in der Muskulatur und in der Sauerstoffversorgung führen zu einer Verbesserung des Immunsystems.
- Um eine Anpassung (siehe Punkt 1 und 2) zu erzielen, muss ich die Sportart regelmäßig durchführen, d.h. mindestens 3 X in der Woche über mindestens 30 Minuten, besser 60 Minuten Länge.
- Die Belastung muss moderat durchgeführt werden und darf auf keinen Fall zu hoch sein. Hier liegt eine große Gefahr, denn nach zu hoher Belastung ist unser Körper besonders anfällig. Bildlich ausgesprochen steht nach zu hoher Belastung das Fenster für Viren und andere Krankheitserreger weit offen.

Doch woran erkenne ich, ob die Belastung moderat und richtig für mich ist? Früher gab es zwei Merkmale: leichtes Schwitzen und der „Sprechtest“. Wer während des Laufens noch fehlerfrei die Arminenhymne singen konnte, der war genau richtig unterwegs. Auch das Gefühl am Ende der Ausdauerbelastung: „Ich könnte glatt noch ein paar Minuten weitermachen.“, ist ein Indiz, dass die Belastung genau richtig dosiert war.

Heutzutage übernehmen digitale Geräte die „Überwachung“ der Körperfunktionen. So ist man einerseits sicher unterwegs, auf der anderen Seite geht ein Teil des Körpergefühls verloren. Wer ständig nur mit dem Navi unterwegs ist, verliert selbst an Orientierung.

Wir können also gerade in dem tristen Monat November, der jetzt noch gruseliger daherkommt, etwas Positives tun. Vertreiben wir aktiv die krausen Gedanken!

Mit einem Lächeln

Martin