

Weitere Sendungen

[Artikel 19](#)

[Büchermarkt](#)

[Campus & Karriere](#)

[Computer & Kommunikation](#)

[Deutschlandfunk Playlist](#)

[Deutschlandfunk •](#)

[Wetter](#)

[Seewetter](#)

[Verkehr](#)

[Kulturkalender](#)

[Online-Shop](#)

SPRECHSTUNDE

21.06.2005



Mit kleinen Schritten gesund ans Ziel

Nordic Walking schont nicht in allen Fällen die Gelenke

Von Renate Rutta

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die den ganzen Körper aktiviert. Sportmedizinische Studien belegen positive Effekte für Herz, Kreislauf und Muskeln.

Die Bundesgesundheitsministerin empfiehlt: Nordic Walking (Bild: AP Archiv)

Durch den Einsatz der Stöcke trainiert man nicht nur die Bauchmuskulatur, sondern auch Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur. Und Nordic Walking gilt im Vergleich zum Joggen als gelenkschonende Bewegungsart.

Doch das ist nicht in allen Fällen so. Beispielsweise, wenn man zu große Schritte macht, wie auf dem Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin vergangene Woche in München deutlich wurde.

Während einer Kongresspause gab Vorstandsmitglied Dr. Karl-Heinz Kristen Auskunft.

[zurück](#) . [zum Seitenanfang](#)

[Artikel drucken](#)
[Artikel weiterempfehlen](#)

[LINKS ZUM BEITRAG](#)

Mehr zum Thema **Bildung**
Mehr zum Thema **Wissenschaft**

Mehr zur Sendung:
[Aktuelle Beiträge](#)
[Archiv](#)

[LIVE-STREAM](#)

[Deutschlandfunk](#)
[Flash](#) | [WMP](#) | [REAL](#) | [MP3](#)

[AUDIO ON DEMAND](#)

Beiträge zum Nachhören

[HTML](#) | [FLASH](#)
[für diesen Beitrag](#)

Gespräch mit Dr. Karl-Heinz Kristen
Sendezeit: 21.06.2005 10:54