

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Walking – typischer Frauensport, aber nichts für Männer! Wir Männer haben schließlich früher „richtigen“ Sport getrieben, wie Fußball, Handball oder Leichtathletik. Man erinnert sich ja noch gerne an das entscheidende Spiel oder den entscheidenden Wettkampf – leider war es die Jugendmeisterschaft vor 20 oder 30 Jahren!**



In den 80ern kam dann für viele Männer der Tennis Boom. Sieht man die heute 50jährigen beim Tennis, so erkennt man auch nach 20 Jahren immer noch den ehemaligen Fußballer oder Handballer. Schade, dass heute nur noch so wenige Neueinsteiger den Weg zum Tennis finden. Immerhin folgte danach der Golf Boom, der auch immer noch anhält. Auch Radfahren und Jogging sind für uns Männer im mittleren Alter



©Thomas Kunz (Sachsen)/PIXELIO

allseits akzeptierte Sportarten. Dort kann man auch mit der Ausrüstung glänzen, mit dem tollen Rennrad oder Mountain-Bike, beim Jogging mit dem neuesten Schuhmodell oder dem computerlesbaren Herzfrequenzmessgerät. Aber Walking – nein danke! „Das ist doch etwas für die, die nie so richtig Sport gemacht haben, aber nicht für mich!“ Da hat man als Mann andere Ansprüche an den Sport. Doch wie sieht es in der Realität mit dem Durchschnittsmann heute aus? Er hat Stress bei der Arbeit und vor allem hat er keine Zeit. Vom Waschbrettbauch träumt er zwar noch ab und zu, der BMI liegt allerdings meist in einem Bereich, in dem man die Figur wohlwollend als „kräftig“, „gutgenährt“ oder „korpulent“ bezeichnen kann. Sport interessiert fast alle Männer, die Olympiade und die WM sind vieldiskutierte Themen, aber das eigene Sporttreiben? Keine Zeit, niemand der mitmacht, das Knie tut weh oder der Rücken zwick.

Seine Frau ist längst sportlich aktiv geworden. Sie geht in die Gymnastikgruppe und wackt mit ihrer Freundin. Neulich hat er doch tatsächlich festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist, da noch mitzukommen. Obwohl er es eigentlich gar nicht wollte – weil er das albern findet -, musste er die Arme zu Hilfe nehmen. Das war dann zwar mehr marschieren als walken, aber er kam dann wenigstens mit. Das muss „Mann“ jedoch nicht öfter machen. Da kommen uns Männern die Stöcke gerade recht. Mit dem Sportgerät in der Hand wird das Walking gleich viel ernsthafter. Schon unsere Vorfahren sind ja auch nicht einfach so durch die Gegend gelaufen, sie hatten auch etwas in der Hand, ob es nun Keule, Speer oder später eine Flinte war. Das „Nordic Walking“ trifft die Männer Interessen deutlich besser als das Walking. Die Männer holen auf! Waren es früher nur wenige, die sich unter die walkenden Frauen getraut haben, so sind es heute deutlich mehr. Nordic Walking ist kein reiner Frauensport mehr, damit können sich auch Männer identifizieren. Hat sie dann der Bazillus Walking erst einmal gepackt, so merken sie, dass es auch Spaß macht, nicht nur über Sport zu reden. Unser Altbundespräsident Richard von Weizsäcker sagte einmal

„Das wichtigste am Sport ist es, diesen auch zu betreiben“. Wenn das Nordic Walking nun dazu führt, dass diese Botschaft auch viele der zwischenzeitlich sportabstinenten Männer erreicht, so bleibt nur noch abschließend mit Erich Kästner festzustellen „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“.

Ihr Gesundheitsteam (Klaus Bös, KIT & Vorstand des Deutschen Walking Instituts)