

Das Kreuz mit den Stöcken

Wenn unsere Psyche nach Stille und Einsamkeit schreit, zieht es so manchen von uns in den Schwarzwald. Man sucht sich versteckte Wege in der Hoffnung, den Rückweg und sich selbst wiederzufinden. Doch meist stellt man fest, dass vor gewissen Plagegeistern auch der abgechiedenste Pfad nicht sicher ist.

Denn plötzlich vernimmt man metallische Laute, die der Geräuschkulisse einer Stahl verarbeitenden Firma gleichen. Bei näher kommendem Lärmherd erblickt man Menschen, die dünne, metallene Skistöcke festen Schrittes rhythmisch und erbarmungslos in den Waldboden rammen. Sogenannte Nordic Walker sind zu Hunderttausenden in Deutschland unterwegs, und ein Ende ist nicht in Sicht. Eine Plage ähnlich dem Borkenkäfer, nur geräuschvoller und gefährlicher. Vor allem gefährlich für sie selbst. Denn viele stöckeln falsch. So setzen einige Walking-Wanderer die Stöcke zu weit vom Körper auf, andere lassen sie am Boden schleifen oder marschieren im Stehschritt mit durchgedrückten Knien. Dabei hält Nordic Walking nur dann, was es verspricht, wenn die Technik stimmt. In diesem Fall gilt es allerdings als sehr gutes Ganzkörpertraining und gelenkschonende Sportart. Andernfalls werden Rücken, Knie-, Ellenbogen- und Schultergelenke in Mitleidenschaft gezogen und dann kann es passieren, dass man irgendwann wirklich am Stock geht...