

Christine Wunderlich: Auf dem Weg, ein gesunder Mensch zu werden

Kathi hat mich gebeten, zu berichten, wie ich zu unseren schönen Stöcken gekommen bin und wer kann bei diesen Bitten schon nein sagen.

1999 habe ich endlich beschlossen, erwachsen zu werden und mit dem Rauchen aufzuhören. Ich wusste aber, dass ich bei einer Gewichtszunahme die beste Ausrede hätte, wieder zur „Kippe“ zu greifen. Das hieß, ich musste meine Ernährung umstellen und endlich anfangen meinen Körper aus dem Stuhl zu heben.

Was soll am effektivsten und schnellsten helfen? Joggen – schnell viel Kalorien verbrennen.

Wie hab ich es gehasst – jeden zweiten Tag in die Sportsachen und ab ging die Post. Rennen, rennen – die Luft wurde knapp, ich habe meist gejapst wie ein alter Köter und Spaß hatte es auch nicht gemacht. Aber aufgeben kam nicht in Frage. Die Hoffnung, dass es mir doch mal leichter fallen wird war immer noch vorhanden. Das Gewicht habe ich gehalten und die „Kippen“ habe ich zum Glück auch nicht mehr angefasst. Aber das Joggen machte noch immer keinen Spaß und jede Ausrede nicht joggen zu müssen wurde freudig begrüßt.

2001 streikte dann meine Hüfte – der Orthopäde sagt zu meiner größten Freude, dass ich auf meinen Körper hören und das Joggen aufgeben solle.

Dafür gab er mir eine Broschüre zum Thema Nordic Walking. Diese habe ich dann gelesen, mir erst einmal preiswerte Stöcke beim Großhandel gekauft und die Sache ausprobiert. Wieder gelesen, probiert, versucht das Gelesene in die Tat umzusetzen und immer mehr Spaß an der Sache gefunden. Die Luft wurde nicht mehr knapp, die Hüfte schmerzte nicht mehr, die Knie sagten danke und es war überhaupt kein Vergleich zum Joggen.

Da die Sache immer mehr Freude bereitete, wurden gute Stöcke und bessere Schuhe gekauft. Ich habe auch viel gelesen und wurde auch häufig belächelt, aber da hab ich mich nur geschüttelt und meinen Stil weiter gemacht. Leider konnte ich niemanden in meiner Umgebung so richtig begeistern.

Im Jahr 2005 habe ich mit Bettina, Jörg und noch 2 Bekannten einen 2-stündigen „Grundkurs“ mit einem Sportstudenten gemacht. Dieser gab sich viel Mühe und hat versucht uns die Grundtechnik für das Nordic Walking zu vermitteln.

Heute weiß ich, dass dies viel zu wenig war, aber ich habe mir eingeblendet, es super zu können und war fast jeden Tag mit meinen Stöcken unterwegs.

Im Herbst hat mir dann Katharina und Bettina von Kathi und Grit erzählt - tja und seit November 2005 bin ich dann dabei und man lernt nie aus.

Christine Wunderlich

Bildergalerie NW-Stützpunkt 2008

Früher, also vor vielen, vielen Jahren, war ich in einer Menge Vereinen - also Sportvereinen. Heute bin ich in einem Club, dem Nordic Walking Club Potsdam und da habe ich nun eine Menge guter Freunde gefunden, die genauso „verrückt“ sind wie ich. Da ist es doch normal, wenn man wie ich gerne in der Welt herumfährt und es allen zeigt, wo man herkommt und am besten geht das mit der Nordic Walking Weste. Also seid alle aufgerufen, Eure Erlebnisse aufzuschreiben oder mit einem kurzen und witzigen Text in einem Bild zu zeigen. Ich will dann mal anfangen:



Bild 1

Mühsam erklimmen wir, noch außer Puste, den Mendelpass in einer Höhe von 1.363 m (mit der Seilbahn)



Bild 2

Wir sind dann doch noch gewandert, also gewalkt, als Beweis haben wir auf der Seiseralm alle Stöckchen mitgenommen.



Bild 3

Und über aller Zivilisation, dort wo kein Baum mehr wächst, kein Vogel mehr fliegt, haben wir unsere Spuren hinterlassen. Aber auch dass muss man erlebt haben in Bild 4



Bild 4

Höhe 2.100 m, 5 Stunden Aufstieg, Sicht 5 m vor dem Gipfelkreuz, das Gefühl es geschafft zu haben – unbezahlbar!

Bilder 1- 4 Italien – Südtirol / Dolomiten

Gruß Jörg Wunderlich