

## Gut zu wissen



### SCHUPPENFLECHTE

#### Behandlungsmethode deutlich verbessert

Schuppenflechte (Psoriasis) lässt sich mit neuen Medikamenten inzwischen deutlich besser behandeln als noch vor einigen Jahren. Darauf haben Experten anlässlich des Welt-Psoriasis-Tages in Hamburg hingewiesen. Die sogenannten Biologics enthielten spezielle Hemmstoffe, die in die Entzündungsprozesse der Haut eingreifen und die Symptome oft fast zum Verschwinden bringen, erläutert Prof. Kristian Reich aus Hamburg. Sie würden von den Kassen allerdings nur bezahlt, wenn herkömmliche Methoden mit Cremes, Bädern, Lichttherapien oder klassischen Medikamenten nicht anschlagen. (gms)

### KÖRPERGEWICHT

#### Schwere Knochen machen schlank

Wie Wissenschaftler von der New Yorker Columbia-Uni herausgefunden haben, stimuliert das von Knochenzellen gebildete Hormon Osteocalcin den Abbau der Fettdepots. Wer also viel Knochenmasse mit viel Osteocalcin besitzt, hat gute Chancen, schlank zu bleiben. Der Einsatz eines entsprechenden Medikaments liegt jedoch noch in weiter Ferne. Und die Ausrede von den „schweren Knochen“ als Ursache für überzählige Pfunde steht auch weiterhin nicht: Höchstens zwei Extra-Kilo lassen sich durch ein schweres Skelett erklären. (gms)



### MEDIKAMENTE

#### Keine Pillen mit Kaffee oder Cola

Patienten sollten Medikamente nicht zusammen mit Kaffee oder anderen koffeinhaltigen Getränken einnehmen. Während Alkohol bei Medikamenten zu stärkeren Nebenwirkungen führt, erhöht das Koffein aus Kaffee, Tee oder Cola die Wirkung der Arznei. Darauf weist der Berufsverband Deutscher Internisten (BDI) in Wiesbaden hin. Werden zum Beispiel bestimmte Asthmamittel oder das Schilddrüsenhormon Thyroxin zusammen mit Koffein eingenommen, kann dies bei den Patienten zu Herzklopfen oder Unruhe führen. Laut dem BDI verzögern außerdem manche Antibiotika und die Antibabypille den Abbau des Koffeins im Körper. (gms)



Wer braucht denn da noch Schnee. Selbst Skilanglauf-Weltmeisterin Evi Sachenbacher treibt's in der frostfreien Zeit ins Gelände. Sie ist offizielle Skike-Botschafterin.

Foto: Wolfgang E. Müller/Skike Sports

# Wie Langlauf – nur auf Rädern

**TRENDSPORT** Nordic Walking war gestern. Ab jetzt bevölkern die Skiker Wiesen-, Wald- und Bergwege. Der Clou: Man läuft nicht mehr, man rollt. Die Muskeln beansprucht es trotzdem!

Von Justine Kocur

„Die Knie etwas beugen, das Gleichgewicht nach hinten verlagern und den Po nach hinten strecken“, erklärt Marion Meurer die Bremstechnik beim Skiken. „Dann drücken die Bremsen von alleine auf die Räder.“ Hört sich einfach an, ist es an einem Sonntagvormittag aber nicht unbedingt. Gemeinsam mit neun weiteren Skike-Einsteigern stehe ich im Grafenberger Wald in Düsseldorf. Jogger und Spaziergänger werden neugierig.

#### An die 1,9-Kilo-Schuhe muss man sich erst noch gewöhnen

Skiken – so etwas haben die meisten noch nicht gesehen. Ausrüstung und Bewegungsablauf ähneln dem Skilanglauf. „Die Bewegung gleicht dem Skating-Schritt“, sagt Trainer Hans Müller, der mit Meurer das Kölner „Nordic Walking Skike Team“ bildet. Sie bieten ihre Kurse entweder in Köln selbst oder aber im Radius von 50 Kilometern an, wenn die Teilnehmerzahl mindestens sechs beträgt.

Bis ich mich an die 1,9 Kilogramm schweren „Schuhe“ gewöhnt habe, dauert es einige Zeit. Zwei luftgepolsterte Profilreifen, eine Metallschiene und drei stabile Manschetten verhindern ein Umknicken und geben den Füßen Stabilität. Noch bleiben uns die Stöcke, die zum Skiken dazugehören, vorenthalten. Erst einmal stehen Balance, Bremstechnik und Sicherheit auf dem Programm.

Ein Teilnehmer ist sogar aus

Xanten angereist, um am Kurs teilzunehmen. „Ich habe davon gelesen, war begeistert und wollte es unbedingt ausprobieren“, berichtet er. Walken und Joggen gehören sonst zu seinen sportlichen Aktivitäten. Auch einige Langläufer sind unter den Teilnehmern. Eine Sportskanone muss man aber nicht sein, um sich beim Skiken auszuprobieren. „Jeder kann es lernen“, ist Meurer überzeugt.

Selbst Menschen mit Knieproblemen hätten keine Probleme. „Wir haben einige Jogger, die Probleme in dem Gelenk haben. Sie fühlen sich auf den Skikes

Beim Skiken sind 90 Prozent der Muskeln im Einsatz: Schenkel, Po, Waden, Rücken, Schultern, Arme und Bauch.

aber ausgesprochen wohl. Durch die Federung im eigenen Schuh und die Gummibereifung hat man eine gute Dämpfung und spürt seine Knie überhaupt nicht.“

Nach einigen Aufwärmübungen machen wir unsere ersten Gehversuche auf einem Schotterweg. Auch darauf können die Skikes problemlos benutzt werden. „Links, rechts, links, rechts“ ruft uns Meurer zu. Die Hände

unterstützen mit einer parallel laufenden Bewegung die Richtungswechsel der Füße. Wir fahren einige Meter vor, drehen und fahren den Hügel bergauf wieder zurück. „Das ist aber viel schwerer, als herunterzufahren“, sagt eine Teilnehmerin. Genau wie die anderen lernt sie schnell. Nach etwa eineinhalb Stunden scheinen die Bewegungen verstanden und im Kopf gespeichert zu sein.

Drei Stunden dauert ein Kurs bei Marion Meurer und Hans Müller. Für 60 Euro stellen sie die komplette Ausrüstung – bestehend aus Skikes, Stöcken und Helm. Sie sind zwei von 84 zertifizierten Trainern in Deutschland und geben seit Anfang des Jahres ihr Wissen an Neulinge weiter. In ihren Kursen fahren die beiden am liebsten mit sechs bis acht Teilnehmern, denn „so haben wir mit zwei Trainern die Möglichkeit, uns individuell um jeden Kursteilnehmer zu kümmern“, sagt Müller.

Und das ist auch nötig, denn die Leistungsunterschiede können sehr groß sein. Je nach Trainingszustand spürt man seine Muskulatur entweder nach wenigen Minuten oder spätestens am nächsten Tag. Denn bei dieser Sportart sind neben Herz und Kreislauf 90 Prozent der Muskeln im Einsatz: Oberschenkel, Po und Waden, Rücken, Schultern sowie Arme und sogar der Bauch.

Wir haben uns eine Pause verdient. In dieser erklärt uns Meurer die Stöcke, die gleich auf Asphalt zum Einsatz kommen. „Endlich“, denke ich und erhoffe mir dadurch etwas mehr Stabilität. „Genauso wie die Skikes müssen auch die Stöcke individuell eingestellt werden“, sagt Müller. „Sie müssen zwischen Kinnhöhe und Nasenspitze enden.“ Jedem Einzelnen stellt er

### ■ ALLES ÜBER SKIKES

**STÖCKE** Es gibt sie aus unterschiedlichen Materialien. Die Alu-Teleskopstöcke wiegen 500g, wohingegen Karbonstöcke zwischen 135 und 156 Gramm schwer sind. Hier kommt es aber auf den Karbonanteil im Stock an. Bestehen Stöcke aus 100 Prozent Karbon, sind sie leichter und fester. Alu-Teleskopstöcke kosten zwischen 85 und 95 Euro, ein Karbonstock – je nach Karbonanteil und Hersteller – zwischen 120 und 190 Euro. Die Stöcke eignen sich aufgrund der Länge aber nicht zum Nordic Walken.

**MATERIAL** Sowohl die Skikes und in den meisten Fällen auch die Stöcke können bei den Kursleitern/Trainern gekauft werden. Das hat den Vorteil, dass es eine Herstellergarantie von zwei bis drei Jahren gibt. Auch ausgewählte Händler dürfen Skikes verkaufen. Die Skikes kosten immer 249 Euro, da Trainer und Händler an diesen Preis gebunden sind.

**TRAINER** Am schnellsten und sichersten erlernt man das Skiken mit Hilfe eines qualifizierten Trainers. Eine Liste von zertifizierten Trainern, Händlern, Verleihern und Veranstaltern gibt es im Internet.

[WWW.SKIKE.COM](http://WWW.SKIKE.COM)

die Stöcke ein, während Kollegin Meurer schon die nächsten Übungen zeigt. „Ihr müsst die Stöcke vor Euch setzen und beim Abwärtsfahren die Knie leicht beugen“, weist sie an.

#### Der flüssige Bewegungsablauf klappt nicht von Anfang an

Während die anderen scheinbar problemlos einen Fuß vor den anderen setzen und sich mit den Stöcken abdrücken, habe ich etwas Mühe. Ich versuche, einen flüssigen Bewegungsablauf zu erreichen. Doch Geduld ist gefragt. Nach einiger Zeit bin ich zufrieden. Die Muskeln lockern sich. Wer sportlich ist, hat zwar konditionelle Vorteile, lernt die Sportart aber nicht schneller.

Während Skiken im Norden der Republik eher unbekannt ist, sind es im Süden nicht nur Wintersportler, die dem Trend fröhnen. Und so überrascht es auch nicht, dass die Idee von einem Österreicher stammt. Otto Eder wollte ein Skatinggerät, mit dem er auch im Gelände fahren kann.

Skiken kann man überall dort, wo man auch mit dem Mountainbike hinkommt: auf Asphalt, Kopfsteinpflaster, über Treppen und unbefestigte Teilabschnitte, auf Wiesen und Waldwegen. Nach vielen Mustern produzierte Eder 2003 die ersten Skikes so, wie sie heute erhältlich sind. Übrigens setzt sich Skike aus den englischen Begriffen „skate“ (eislaufen) und „bike“ (Fahrrad) zusammen und ist als Markenname geschützt.

Meurer und Müller sind überzeugt, dass Skiken noch mehr Anhänger finden wird. Zehn Anfänger haben sie zumindest begeistern können. Fest steht für alle: Diese Sportart macht Spaß, hält fit und ist nicht nur für Langlauf-Fans ideal.