

Joggen - Dauerlauf ins Glück?

Das Laufen ist die ursprünglichste Form aller Fortbewegungen. Doch was soll man beim Joggen alles beachten und wie gesund ist Joggen eigentlich? Unser Experte zum Thema wird all Ihre Fragen beantworten.



Wir freuen uns, Ihnen für unseren Themenchat "Jogging - Dauerlauf ins Glück?" [Prof. Dr. Kuno Hottenrott](#) als Experten vorstellen zu dürfen. Er leitet am Institut für Sportwissenschaft der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg den Arbeitsbereich Trainingswissenschaft und Sportmedizin. Er ist erfolgreicher Buchautor („Das große Buch vom Laufen“, Hottenrott/Neumann, 2002; „Trainingskontrolle mit Herzfrequenz-Messgeräten“, 2006) und selbst aktiver Ausdauersportler mit einer persönlichen Marathonbestzeit von 2:36 h.

Joggen ist unter den Freizeitsportarten ein Urgestein. Der Begriff wurde in den 70er Jahren aus den USA übernommen und hat das bis dahin gebräuchliche Bezeichnung vom Dauerlauf oder Waldlauf mittlerweile vollständig abgelöst. Joggen ist aus dem Englischen abgeleitet (to jog; „trotten“) und verweist auf das moderate Fortbewegungstempo bei dieser Laufart.

Mittlerweile ist Joggen auch in Deutschland ein echter Volkssport geworden und wird auf Grund der geringen Ansprüche an Ausrüstung und der individuell anpassbaren Trainingsintensität allseits geschätzt. 17 Millionen Läufer gibt es in Deutschland (Quelle: Angaben der Gesellschaft für Konsumforschung). Viele laufen unorganisiert und werden von den Statistiken nicht erfasst. Schätzungsweise frönen also noch viel mehr diesem gesunden Hobby.

Über die lang anhaltende Ausdauerbelastung wird die Kondition des Körpers erhöht. Damit gehen viele positive Gesundheitseffekte einher: regelmäßiges Joggen stärkt das Herz-Kreislauf-System und ganz allgemein die physische Belastbarkeit des Körpers. Über den Kalorienverbrauch beim Joggen kann es übergewichtigen Menschen auch beim Abnehmen helfen, weil der Leistungsumsatz gesteigert wird. Ein regelmäßiges Training wirkt sich auch positiv auf Bluthochdruck aus.

Allerdings ist zu beachten, dass gerade für Menschen mit hohem Körpergewicht Joggen auch mit einer hohen Belastung für den gesamten Bewegungsapparat einher geht, insbesondere Sehnen, Bänder und Gelenke, aber auch die Muskulatur sind davon betroffen. Deshalb ist es für Menschen mit einem hohen Körpergewicht wichtig, vor dem Start eines Jogging-Trainings den Arzt aufzusuchen um sich untersuchen zu lassen. Generell gilt: Wer über 35 Jahre alt ist und länger nicht aktiv war sollte sich vorsichtshalber vor dem Start vom Arzt untersuchen lassen! Wurden vom Arzt keinerlei Bedenken geäußert, kann mit dem Training begonnen werden.

Die Wahl des richtigen Jogging-Schuhs ist dabei von entscheidender Bedeutung. Einige Sportschuhhersteller bieten ihre Schuhe in unterschiedlichen Weiten an und tragen so dem Umstand Rechnung, dass Füße schmal oder breit sein können obwohl sie dieselbe Schuhgröße brauchen. Außer der Schuhgröße sind noch andere Eigenschaften (z. B. Gelenkstützung oder Dämpfungsqualität) von Bedeutung, deshalb wird eine persönliche Beratung empfohlen. Gute Fachgeschäfte bieten eine

Laufbandanalyse an. Auch wenn sie sich mit einem Schuhpaar rundum wohl fühlen, empfiehlt es sich, mehrere Modelle gleichzeitig zu verwenden. Denn trägt ein Läufer mehrere verschiedene Schuhe, wird über den ständigen Wechsel der Bedingungen am Fuß die Anpassungsfähigkeit des Stütz- und Bewegungssystems (sensomotorische Fähigkeiten) geschult.

Bezüglich der Joggingkleidung setzt sich mehr und mehr Funktionswäsche durch, die schweißdurchlässig ist und deshalb im Unterschied zu Baumwollwäsche leicht und locker bleibt, anstatt den Schweiß aufzusaugen und so nass und schwer zu werden. Eine Pulsuhr kann dabei helfen, die Belastung richtig einzuschätzen und zu verhindern, dass der Körper in eine Sauerstoffschuld gerät. Moderne Pulsuhren integrieren mehr und mehr Funktionen wie Geschwindigkeits- und Entfernungsmessung oder die Speicherung des Streckenprofils über ein integriertes GPS-System. Um mit dem Joggen zu beginnen, sind diese teils recht teuren Geräte aber keineswegs notwendig, sie richten sich eher an fortgeschrittene Läufer, die an Wettkämpfen teilnehmen wollen und auf ein bestimmtes Resultat hin trainieren.

Das Wichtigste ist und bleibt jedoch die Belastungsdosierung: starten sie langsam und mit kurzen Laufperioden in ein Jogging-Programm und steigern sie die Belastung dann allmählich. Für den sanften Beginn eignet sich ein Intervalltraining, bei dem man zuerst zwei Minuten am Stück läuft und anschließend eine Minute geht. Danach beginnt das Intervall neu. Die Dauer der einzelnen Intervalle kann beliebig nach persönlichem Empfinden angepasst werden. Mit fortschreitendem Training werden die Laufzeiten länger und die Gehzeiten kürzer, bis man schließlich ca. 30 Minuten am Stück laufen kann. Empfindet man diese Zeit nicht mehr als anstrengend, kann diese verlängert werden. Für ein effektives Lauftraining ist es erforderlich, mindestens zweimal pro Woche zu trainieren. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass man beim Laufen ohne Probleme eine Unterhaltung führen könnte. Ist dies nicht möglich, läuft man zu schnell.

Für den Bewegungsapparat sind Regenerationsphasen wichtig. Pro Woche sind zwei Regenerationstage empfehlenswert, am Anfang eher mehr. Sollten Beschwerden wie Muskelkater, Knochenhautentzündungen, Sehnenentzündungen oder sonstige Schmerzen auftreten, sollte das Training unterbrochen und ein Regenerationstag eingelegt werden. Für den gesundheitsförderlichen Aspekt ist es viel wichtiger, regelmäßig zu joggen, als olympische Leistungen zu vollbringen.

Wer regelmäßig läuft, tut nicht nur etwas für seine Figur, sondern fördert auch die Aktivität seines Gehirns. Nach Forschungsergebnissen des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen (ZNL) an der Uni Ulm wirkt sich Laufen insbesondere positiv auf die Konzentrationsfähigkeit, das visuell-räumliche Gedächtnis sowie die Stimmung aus. Sportliche Betätigung fördert im Gehirn nämlich die Produktion eines Stoffes, der modernen Medikamenten ähnelt, die gegen Depressionen eingesetzt werden.

Ein weiteres bekanntes Phänomen, das mit Joggen einhergehen kann, ist das sogenannte Runner's High. Es bezeichnet ein Hochgefühl, bei dem der Sportler einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand erlebt, der ihn die körperliche Anstrengung vergessen lässt und ihm das Gefühl gibt, „ewig“ weiterlaufen zu können. Das Runner's High wird auf die, in intensiven Stresssituationen übliche, Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn zurückgeführt.

Joggen ist einfache und effektive Methode, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Was es dabei zu beachten gibt, wie man am besten beginnt und ob man dabei Fehler machen kann, wird unser Experte Ihnen im Chat beantworten.