



„In der Gruppe laufen statt mit Stöpseln im Ohr.“

deshalb nicht selten als nächster Schritt das bewusstere Essen und eine Ernährungs-umstellung.

Das Glück des Laufens findet jeder auf eine andere Art: Schlamm- und Hindernisrennen oder gar eine Lauf-Schiffkreuzfahrt erfreuen sich einer kleinen wachsenden Anhängerschaft. Einige Städte kann man beim Sightseeing-Jogging kennenlernen. Doch der Trend geht eher weg vom Asphalt hinaus in die Natur: «Trail-running ist einer der grossen Lauffrends der nächsten Jahre», meint Viktor Röthlin. «Fernab von befestigten Wegen kann man auf Trails die Natur im Laufschrift erkunden. Wichtig ist, beim Trailrunning einen speziellen Schuh zu verwenden statt eines Laufschuhs für Asphalt oder Wald.» Immer beliebter werden zudem längere Distanzen und grössere Herausforderungen wie Ultralangstrecken- und Bergläufe. Dagegen ist der Trend, mit Musik zu laufen, laut Röthlins Einschätzung am Abklingen: «Die Stöpsel im Ohr werden vermehrt dem Gruppenerlebnis weichen. Man trifft sich wieder im Laufftreff, tauscht sich aus und geniesst die Laute der Natur.» ●

Regelmässigkeit ist wichtig

Dr. med. Armin Bürgler ist medizinischer Leiter von Medbase Winterthur. Er erklärt, was es beim Joggen zu beachten gilt.

Was bewirkt Laufen?

Regelmässiges Laufen ist sehr effektiv: Es führt zu einer besseren Leistungsfähigkeit, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und ist ein sehr gutes Antidepressivum. Ausserdem ist Laufen ein gutes Mittel zur Gewichtskontrolle. Man verbrennt rund 800 Kilokalorien pro Stunde.

Worauf muss der Einsteiger achten?

Nicht zu schnell zu viel zu wollen! Der Bewegungsapparat braucht Zeit, sich an die Belastung zu gewöhnen. Am Anfang kann man zwischen Laufen und Marschieren abwechseln. Dann sollte man nicht die Intensität, sondern die Dauer des Trainings steigern. Kräftigungsgymnastik stabilisiert und schützt vor Verletzungen. Wichtig ist es ausserdem, regelmässig zu laufen, also zwei- bis dreimal pro Woche. So macht Laufen bald richtig Spass.

Wie beugt man typischen Läuferbeschwerden vor?

Mit einem gezielten Kraft- und Stabilisationstraining von Rumpf, Becken- und Beinachse. Ausserdem lohnt es sich, die Füsse einem Sportarzt zu zeigen: Nach meiner Erfahrung profitiert rund die Hälfte der Läufer von einer Masseinlage.

Wer sollte besser walken statt laufen?

Alle, die an Schädigungen wie Knie- oder Hüftarthrose leiden, und jene, welchen der Arzt wegen einer anderen Erkrankung davon abgeraten hat,

sowie stark Übergewichtige. Das braucht eine spezielle Betreuung.

Sollen sich Lauf-Einsteiger einem Gesundheitscheck unterziehen?

Ein Check für Menschen über 45 Jahre, die bisher keinen Sport getrieben haben, ist sinnvoll. Bei erhöhtem Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag als Raucher, bei hohem Blutdruck, Diabetes und familiärer Veranlagung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen braucht es zwingend eine Abklärung.

Ist Laufen auf Asphalt schädlich?

Nein. Heute gibt es Laufschuhe für jeden Untergrund. Asphalt ist sogar ein guter Boden für Lauf-Einsteiger, da er mehr Stabilität bietet. Für die Dämpfung sorgt der Schuh.

Soll man beim Laufen trinken oder essen?

Erst, wer länger als eine Stunde unterwegs ist, braucht Flüssigkeit oder Nahrung. Am besten eignen sich Wasser oder Tee mit Kohlenhydratpulver, Riegel und Dörrfrüchte.



Dr. med. Armin Bürgler, Facharzt für Allgemeine Medizin FMH, Sportmedizin SGSM und Leiter Medbase Winterthur. www.medbase.ch