

# Walking und Jogging

Bei vielen chronischen Erkrankungen ist es besser sich zu bewegen und Sport zu treiben als auf dem Sofa zu liegen. In dieser neuen Serie zeigen wir, welche Sportart bei welcher Erkrankung geeignet ist und wo die Risiken liegen.

**L**aufen ist die natürlichste Fortbewegungsmethode unseres Körpers. Natürlicher als beispielsweise Fahrrad fahren. Und Laufen hat verschiedene positive Effekte auf unseren Körper. Es baut Stress ab, unter-

stützt die Fettverbrennung, senkt das kardiovaskuläre Risiko und trainiert verschiedene Muskelgruppen.

**Jogging** Der Dauerlauf gehört zu den beliebtesten Sportarten, denn er findet an der frischen Luft statt, kann

im Grunde überall durchgeführt werden, verursacht wenig Materialkosten und trainiert den gesamten Körper. Das Ziel des Laufsports besteht darin, durch gemächliche Trainingseinheiten die Kondition zu verbessern. Die Füße und auch die Knie werden dabei sehr stark gefordert, denn sie absorbieren bei jedem Schritt den Aufprall. Geeignetes Schuhwerk ist daher sehr wichtig, um bequem zu laufen und Verletzungen vorzubeugen. Neben den Füßen werden auch die Waden-, die Gesäß- und die Oberschenkelmuskulatur trainiert, während die Bauch- und Rückenmuskulatur für eine stabile, aufrechte Körperhaltung sorgen. Die Arme und Schultern arbeiten bei den Laufbewegungen mit, holen Schwung und halten den Körper im Gleichgewicht. Folglich wirken in einem einzigen Bewegungsablauf die unterschiedlichsten Muskelgruppen zusammen, anders als etwa beim Krafttraining, bei dem einzelne Muskeln gezielt trainiert werden.

**Fitness mit Stöcken** Walking hingegen ist eine Sportart, bei der das Gehen in einem schnelleren Tempo absolviert wird, gleichzeitig schwingen die Arme aktiv mit. Eine Variante davon ist das Nordic Walking: Unter dem Einsatz von zwei Stöcken wird der Rhythmus des Gehens unterstützt. Dabei hat der rechte Stock immer dann Bodenberührung, wenn die linke Ferse aufsetzt und umgekehrt. Wichtig sind eine aufrechte Körperposition, ein langer Arm, ein flach eingesetzter Stock (Winkel von



© arturfoto / iStock / Getty Images

ca. 55 bis 60 Grad) sowie eine angepasste Schrittlänge (als Optimum gilt Schrittlänge gleich Stocklänge, wobei die Schrittlänge von Ferse zu Ferse beziehungsweise von Fußspitze zu Fußspitze gemessen wird). Weitere Informationen über die Sportart erhalten Ihre Kunden beim Deutschen Nordic Walking und Präventionsverband e.V.

### Unterschiedliche Ausrüstung

Beim Joggen und beim Walken werden zum Teil die gleichen Muskelpartien beansprucht. Da Joggen eine sehr ökonomische Art der Bewegung ist, sind es beim Joggen jedoch weniger Muskeln. Intensives Nordic Walking trainiert bis in die Bauchmuskeln. Die Füße werden beim Walking deutlich mehr abgerollt, sodass es sinnvoll ist, sich für den Gehsport Schuhe zuzulegen, deren Fersenbereich verstärkt ist und zusätzlich den Halt der Sprunggelenke optimiert. Im Gegensatz zum Laufschuh enthalten Walkingschuhe wenige bis gar keine Dämpfungselemente. Gemeinsam haben die beiden Sportarten außerdem, dass sie das Herz-Kreislauf-System stärken, Übergewicht vorbeugen, Stress reduzieren und die Bein- und die Rückenmuskulatur stabilisieren.

Die US-Forscher Dr. Paul Williams und Dr. Paul Thompson untersuchten die gesundheitlichen Auswirkungen von Walken und Joggen. Sie stellten fest, dass das kardiovaskuläre Risiko mit dem Grad an körperlicher Aktivität abnahm. Jogger waren deutlich aktiver als Walker, sodass sie ein niedrigeres Risiko für Hypertonie, Diabetes und Hypercholesterinämie aufwiesen. War der Energieverbrauch (gemessen in Metabolischen Äquivalenten) beim Walken genauso hoch wie beim Laufen, unterschieden sich die Sportarten kaum in Bezug auf ihre Risikoreduktion. Das Ausmaß körperlicher Aktivität ist also von entscheidender Bedeutung – mehr Bewegung geht letztlich mit einer erhöhten Risikoreduktion einher.

**Die richtige Dosis** In der Copenhagen City Heart Study des Kardiologen Peter Schnohr und Kollegen beschäftigte man sich mit der richtigen „Dosis“ des Joggens und kam dem Ergebnis, dass Laufen nur bis zu einem gewissen Maß gesundheitsfördernd wirkt. Bei exzessiven Joggern zeigte sich ein ähnlich hohes Sterblichkeitsrisiko wie bei Lauf-Muffeln, gesund ist hingegen ein Pensum von einer bis zweieinhalb Stunden verteilt auf maximal drei Laufeinheiten wöchentlich bei etwa acht Stundenkilometern.

**Nicht immer gesund** Für Kunden mit Übergewicht, Herz- und Gelenkproblemen ist Joggen jedoch nicht unbedingt geeignet, weil sowohl der Kreislauf als auch die Gelenke stark belastet werden. Laufen setzt ein intaktes Stütz- und Bewegungssystem voraus, denn die Knochen, Bänder, Sehnen und Muskeln werden dabei stark beansprucht und können Schaden nehmen. Bei einem guten Trainingszustand sind die unterschiedlichen Strukturen an die Anforderungen angepasst, anderenfalls können Fehlbelastungen und Verletzungen auftreten. Regelmäßiges Joggen kann also auch mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein, die möglicherweise das Herz betreffen. Anthony Aizer vom New York University Medical Center untersuchte Ärzte, die fünf- bis siebenmal pro Woche joggen, und stellte fest, dass sie häufiger an Vorhofflimmern erkrankten.

Ein Verletzungsrisiko besteht auch für Personen, die leicht stolpern oder unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden – sie sollten sich am besten eine ebene Laufstrecke mit möglichst wenig Stolperfallen suchen. Eine gelenkschonende Alternative zum Laufen ist die oben beschriebene, sportliche Variante des Gehens. Hierbei bleibt stets ein Fuß auf dem Boden, im Gegensatz zu der Flugphase beim Joggen, in welcher kein Kontakt zum Grund besteht. Füße und Gelenke sind beim Walking deutlich geringeren Aufprallkräften ausgesetzt, so-

dass sich das schnelle Gehen sehr gut als Einstiegssport für Untrainierte, für ältere Menschen, solche mit Gelenkproblemen oder für Übergewichtige eignet. Sportärztliche Vorsorgeuntersuchungen lassen Gefährdungen und Krankheiten rechtzeitig erkennen und können dazu beitragen, das gesundheitliche Risiko erheblich zu vermindern. Insbesondere für Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters sowie für ambitionierte Freizeit- und Leistungssportler sind sportärztliche Untersuchungen empfehlenswert.

**Plötzlicher Herztod** Laut der Deutschen Herzstiftung e.V. erliegen jedes Jahr in Deutschland mehrere hundert Menschen beim Sport, zum Beispiel während eines Marathons, einem plötzlichen Herztod. Dieser tritt bei zuvor als gesund erscheinenden Personen innerhalb kürzester Zeit, in der Regel innerhalb einer Stunde nach Beginn der Symptome, ein. Zu den Ursachen gehören Arrhythmien, Erkrankungen des Herzmuskels (Kardiomyopathien), Koronaranomalien, oder Herzmuskelentzündungen. In den nächsten Monaten informieren wir Sie unter anderem über die Sportarten Boxen, Reiten, Skifahren, Schwimmen, Radfahren, Hand- und Fußball, Turnen, Eishockey, Tennis, Basketball, Football oder Judo. ■

*Martina Görz,  
PTA, Psychologin und  
Fachjournalistin*