

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 80 (2023)
Heft: 3

Artikel: Einfach mal loslaufen?
Autor: Bielecki, Tine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1043128>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Einfach mal loslaufen?

Joggen kann jede und jeder – meint man. Ganz so einfach ist es allerdings nicht. Was man über diese Art des Ausdauertrainings wissen sollte.

Text: Tine Bielecki

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten Bewegung in der Woche. Damit ist Sport mit gemässiger oder hoher Intensität gemeint. Ausdauertraining wird gerne als Schlüssel zur Gesundheit angepriesen. Insbesondere Laufen gilt als Volkssport. Schliesslich kann ja eigentlich jede und jeder immer und überall laufen. Alles, was man dazu braucht, sind Joggingschuhe. Stimmt das?

Laufen und Überforderung

Ganz so einfach ist es nicht. Das wissen jedenfalls diejenigen, die sich von dem allgemeinen Hype um den Volkssport Laufen schon haben anstecken las-

sen. Wer einfach so drauflosläuft, spürt schnell Wehwehchen. Häufig überanstrengen sich Laufanfänger, weil sie zu schnell und zu unregelmässig laufen. Schmerzen, Krämpfe und Dauergereiztheit sind Anzeichen der Überforderung.

Und dann finden viele es schlicht und ergreifend langweilig, immer nur geradeaus zu laufen. Sie laufen, weil sie z.B. Gewicht verlieren wollen oder die gesunden Vorteile des Ausdauersports schätzen, haben aber gar keinen Spass am Joggen. «Im Fitnessstudio würde kein Mensch auf die Idee kommen, 5000 Mal die gleiche Übung für den Bizeps zu machen. Aber letztlich ist es nichts anderes, wenn wir

30 Minuten lang in gleicher Intensität auf einer asphaltierten Strasse laufen. Laufen ist eine monotone Bewegung. Es ist logisch, dass der ungeübte Körper mit Schmerzen oder Überlastungsschäden reagiert», erklärt Stefanie Mollnhauer. Die Sportärztin ist Autorin des Buches «Ausdauersport für Frauen». Dass Laufen überall als Volkssport für jeden angepriesen werde, setze viele Menschen unter Druck. Mollnhauer weiss, wovon sie spricht, sie war selbst Läuferin, ihre Marathon-Bestzeit: 2:50:08 Stunden. Für viele Körper sei Laufen nicht das Richtige, und das sei auch nicht weiter tragisch, erklärt sie.

Fehler von Laufanfängern

Die Crux: Viele Einsteiger werden nicht richtig beraten. Laufanfänger wissen häufig nicht, dass etwa Minusgrade beim Laufen gefährlich werden können. Eine trainierte Lunge kann vermutlich problemlos Läufe bis minus 10 Grad aushalten, aber fällt das Thermometer darunter, schafft der Körper es kaum noch, die eingeatmete Luft richtig zu erwärmen. Beim Joggen wird rasch und tief eingeatmet. Die sehr kalte Luft gelangt dann bis zur Lunge und kann zu Reizungen führen. Anfänger sollten schon bei Temperaturen unter null achtsam sein.

Laufen sollte auch nur, wer sich völlig gesund fühlt und keine Anzeichen einer Erkältung oder ähnlichem zeigt. Ein Infekt ist nicht zu unterschätzen. Dann kann der Körper keine Anstrengung gebrauchen. Menschen mit Asthma oder anderen chronischen Atemwegserkrankungen sollten ihren Arzt fragen, bei welchen Temperaturen Laufen für sie ungefährlich ist.

Unterschätzte Risiken beim Laufen

Die Risiken beim Joggen gelten als minimal – und werden darum häufig unterschätzt. Auch Hitze belastet bei Ausdauersportarten an Land. Ab 30 Grad sollte, wenn, dann nur im Schatten gelaufen werden. Mittagshitze ist unbedingt zu vermeiden. Wichtig ist die angemessene Flüssigkeitszufuhr: Ein Körper, der viel schwitzt, braucht entsprechend mehr Wasser. Experten raten, ab einer Temperatur von 24 Grad Lauftempo und -dauer gegebenenfalls anzupassen. Anzeichen von Überforderung sind ernst zu nehmen.

Richtige Technik statt Fehlbelastung

Laufen sei gut, weil der menschliche Körper auf Bewegung programmiert ist und wir mit unserem heutigen Lebensstil zu viel sitzen und uns viel zu wenig bewegen, heisst es. «Wenn ich nun täglich 45 Minuten lang joggen gehe, aber ansonsten den ganzen Tag nur sitze, ist das Ziel einfach verfehlt», gibt Sportärztin Mollnhauer zu bedenken.

Leider denken zu wenige Laufanfänger an die typischen Belastungserscheinungen: Knieprobleme und Schmerzen an der inneren Schienbeinkante sind z.B. recht häufige Beschwerden (und das nicht nur bei Anfängern). Solche Beschwerden entstehen durch Fehlbelastungen, denn beim Laufen kommt es, wie bei fast allen anderen Sportarten auch, eben doch

Umgeknickt – was tun?

Eine der wenigen akuten Verletzungen von Laufsportlern ist das «Umknicktrauma», also das Umknicken des Fusses auf unebenem Gelände, etwa im Wald. Meist knickt der Knöchel aus leicht nach vorn gebeugter Fussstellung nach innen um, so die Erfahrung von Experten.

Nach Möglichkeit sollte man gleich am Unfallort nach dem PECH-Schema vorgehen:

Pause = Laufen sofort stoppen.

Eisanwendung = Kälte verengt die Blutgefässe, mindert Schwellungen, lindert den Schmerz.

Compression = Kompression, d.h. einen Verband anlegen.

H = Hochlagerung, um Schwellungen zu reduzieren.



auf die richtige Technik an. Viele vergessen zudem, wie wichtig ein stabiles Muskelkorsett ist. Wer kein zusätzliches Krafttraining oder Stabilisationsübungen in seinen Trainingsplan integriert, wird als Läufer bald an seine Grenzen kommen.

Zudem laufen die meisten Hobbyläufer zu schnell. Um dem vorzubeugen, empfiehlt es sich, einmalig in eine Leistungsdiagnostik und eine Laufbandanalyse zu investieren. So kann ein optimaler Trainingsplan erstellt werden, und technische Fehler werden sofort entdeckt. Bei der Laufbandanalyse kann auch festgestellt werden, ob Einlagen benötigt werden; Dysbalancen werden entlarvt.

«Oft wird die Laufdauer pro Woche auch viel zu rasch gesteigert, statt ergänzendes Training wie Krafttraining, Yoga oder Dehnen hinzuzunehmen. Dann kommt es schnell zu Sehnenreizungen», so Sportmedizinerin Stefanie Mollnhauer.

Beim Laufen wirken sehr grosse Kräfte auf unseren Bewegungsapparat. Ein gutes Muskelkorsett kann das aushalten, aber wo Schwachstellen sind, entstehen eben schnell Beschwerden. Wenn man Arthrose hat oder Knorpelverschleiss und das Muskelkorsett zu schwach ist, gehen die Stösse aufs Gelenk. Viele Läufer verzichten aus Zeitgründen auf ein Warm-up oder das anschliessende Dehnen. Diese

«Zeiteinsparungen» können allerdings zu Verletzungen führen. Muskel- und Sehnenverletzungen können genauso entstehen wie Gelenkprobleme. Deswegen ist es wichtig, dass sich Läufer nicht nur mit der richtigen Lauftechnik auseinandersetzen, sondern auch Kraft-, Mobilitäts-, und Beweglichkeitsübungen durchführen. Diese Übungen lassen sich übrigens auch wunderbar in das Lauftraining integrieren und sind nicht nur dazu da, um zusätzliche Kalorien zu verbrennen. Denn wer Verletzungen riskiert, riskiert auch lange Laufpausen. Warnzeichen des Körpers sollten in jedem Fall nicht ignoriert werden.

Mehr Bewegung ins Leben integrieren

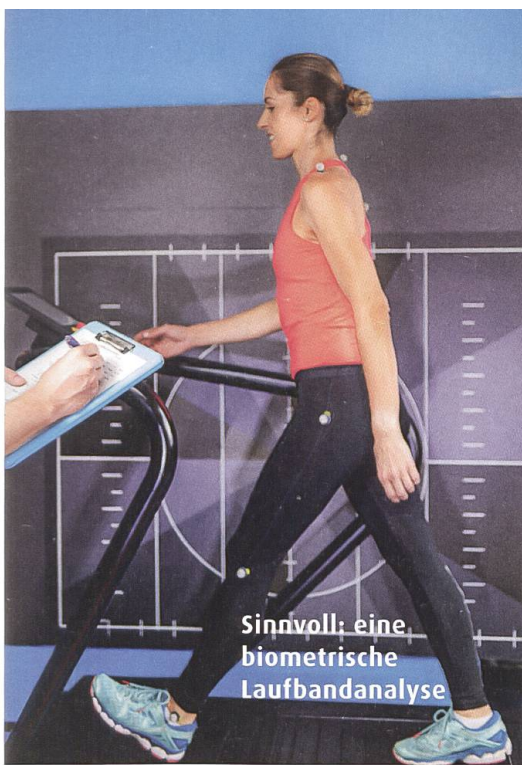
Sportärztin Stefanie Mollnhauer ist es wichtig, den Druck aus der Thematik zu nehmen. Es müsse nicht jeder Mensch zum Ausdauersportler werden. Viel gesünder und wichtiger wäre es, Bewegung in den All-



Laufsport im Trend: Nahezu ein Viertel der Schweizer Bevölkerung geht joggen. Mit der Zahl der Jogger stieg auch die Zahl der Unfälle: innert 15 Jahren um 90 Prozent. Jährlich verunfallen laut Suva knapp 9000 Jogger. Häufigste Unfallursachen: Ausgleiten und Abrutschen.



Wichtig beim Laufsport:
gezieltes Dehnen.



Sinnvoll: eine biometrische Laufbandanalyse

tag zu integrieren. Möglichkeiten bieten sich dazu viele, so die Sportmedizinerin. «Viele Menschen behaupten, ihr Arbeitsweg könne nur mit dem Auto zurückgelegt werden. Das mag ja stimmen. Doch statt direkt bis vor die Tür des Büros zu fahren, kann man einfach irgendwo parken, von wo aus noch ein zehninütiger Spaziergang nötig ist. Wer mit der Bahn fährt, kann bei gutem Wetter eine Station eher aussteigen.» Mollnhauers schönster Ratschlag für mehr Alltagsbewegung lautet: «Freunde persönlich aufsuchen statt nur digital.»

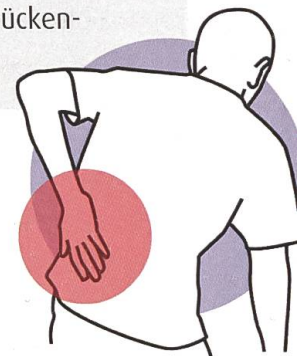
Wer mehr Bewegung in sein Leben bringen wolle, könne einfach mal den eigenen Tagesablauf unter die Lupe nehmen. Es sei nie zu spät, um etwas Neues zu beginnen. Das muss nicht unbedingt Joggen sein. Sportarten wie Federball oder Pilates machen vielen mehr Spass als Laufen. Es gibt viele Möglichkeiten: Schwimmen, Nordic Walking oder einfach etwas im Fitnessstudio ausprobieren, wie beispielsweise Zumba oder Aerobic.

Wenn einem Ausdauersportarten einfach keinen Spass machen: Alternativen, sich mit Freude zu bewegen, gibt es viele. Mollnhauer erinnert an (Tisch-) Tennis, fernöstliche Kampfkünste, Bergwandern und unzählige Arten von Wassersport.

Am Bodensee, wo die Sportmedizinerin in ihrer Praxis Hobby- und Leistungssportler betreut, habe sie auch einmal einen 75-jährigen Laufeinsteiger bis zum Marathon-Finish gebracht. Aber der hatte eben auch Spass daran – und keine Schmerzen.

Joggen und Rückenweh

Mehr als die Hälfte der Läufer klagt über Rückenprobleme, zeigen Studien. Der untere Teil der Wirbelsäule muss beim Laufen die grössten Kräfte abfangen bzw. abfedern. Bei Joggern treten Rückenschmerzen darum am häufigsten in diesem Bereich auf. Eine der Hauptursachen: Muskelverspannungen. Sie sind meist durch eine zu verkrampfte Laufhaltung verursacht, bei der die Arme zu nah am Körper gehalten und die Schultern zu weit nach oben gezogen werden. Der Kopf ist meist zu weit vorne beim Joggen. Ein ungünstiger Laufstil (zu grosse Schrittlänge, falsches Fussabrollen) kann die Rückenschmerzen ebenfalls verstärken.



Bewegung im Alltag:

- * Das Auto stehen lassen oder nicht ganz bis zum Ziel fahren und laufen.
- * Treppen steigen statt Fahrstuhl und Rolltreppen nutzen.
- * Hausarbeiten wie Putzen, Gartenarbeit, Brennholz machen.
- * Rasen mit dem Handmäher bearbeiten.
- * Gymnastik und Dehnübungen vor dem Fernseher.
- * Mit Freunden spazierengehen.

