

Damit es wie am Schnürchen läuft ...

Volkssport Joggen aus medizinischer Sicht

Joggen bringt eine ganze Reihe von positiven Effekten für den Körper. Aber auch das seelische Wohlbefinden bessert sich, da nachweislich die Stresshormone (Adrenalin) in der Dauerbelastung rascher abgebaut werden. Vor allem wird durch die sportliche Belastung das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Dies äußert sich in einem erniedrigten Ruhepuls - bei Läufern sind Pulswerte zwischen 40 und 50 Schlägen pro Minute normal -, der Blutdruck sinkt ab und nach längerer Zeit erhöht sich das Herzvolumen. All dies führt zur Ökonomisierung der Herzarbeit und zum verbesserten Sauerstofftransport in die Körpergewebe. Gerade moderates Laufen stärkt auch unser Immunsystem und macht uns daher weniger anfällig für Krankheiten. Das gilt nicht für den Hochleistungssport. Denn bei hohen Belastungen wird das Immunsystem eher geschwächt. Ein weiterer positiver Effekt ist für uns Wohlstandsbürger die vermehrte Verbrennung von Energieträgern (Kohlenhydrate und Fette). Dabei ist besonders angenehm, dass gerade langsames Laufen unsere Fettdepots angreift, denn Fett benötigt zum Abbau ausreichend Sauerstoff. Lauftraining ist deshalb eine einfache und effektive Methode, das Körpergewicht zu reduzieren. Bei sehr intensivem Training kann bei ansteigendem Energiebedarf unser Herz-Lungen-System nicht mehr genügend Sauerstoff zur völligen Verbrennung der Fette liefern. Stattdessen werden dann die leichter zugänglichen Kohlenhydrate verbrannt.

Auch der Bewegungsapparat wird durch Joggen belastbarer. Knochen und Bänder werden mit der Zeit stabiler, die Muskelmasse nimmt zu.

Bevor man jedoch als Untrainierter mit dem Joggen beginnt, ist eine medizinische Untersuchung ratsam. Das gilt besonders jenseits des 40. Lebensjahres. Beim Internisten sollte das Herz-Kreislauf-System auf seine Belastbarkeit gecheckt werden. Mit einer Ergo-meter -Untersuchung kann der Arzt im Belastung -EKG feststellen, ob Herzkrankheiten bestehen, bei denen eine starke körperliche Belastung unterbleiben sollte. Wie zum Beispiel bestimmte Herzfehler oder Funktionsstörungen der Herzkranzgefäße, aber auch ein erhöhter Bluthochdruck. Auch aus orthopädischer Sicht ist eine Vorsorgeuntersuchung angezeigt. Es gibt anlagebedingte Störungen der Wirbelsäule und bestimmte Erkrankungen der Extremitätengelenke, die zum vorzeitigen Verschleiß prädisponieren (sog. Präarthrosen). Achsfehlstellungen der Beine (X- oder O-Beine) führen zu einer ungleichmäßigen Belastung der Knie- gelenke, woraus eine Arthrose resultieren kann. Auch alte Frakturen, besonders solche mit Gelenkbeteiligung, können bei Belastung zur Arthrose führen. Beim Laufen ist selbstver- ständlich auch die Fußform, besonders aber das Abrollverhalten von Bedeutung. Der Begriff „Hyperpronation“ ist vielen Läufern bekannt. In der Standphase ist eine Pronation, also Einwärtskantung des Fußes, physiologisch. Knickt der Fuß jedoch beim Laufen zu stark im Valgussinn nach innen ein, kann es zu Überlastungssyndromen der Achillessehne, der Schienbeinkante oder der Kniegelenke kommen. Laufschuhe mit zu weichen Sohlen sind für Hyperpronierer eher nicht geeignet. Vielmehr sollten die Schuhe in diesem Falle am medialen Fußrand verstärkt sein. Bei der Untersuchung von Laufsportlern findet man sehr häufig sogenannte muskuläre Dysbalancen. Darunter versteht man Muskelverkürzungen und Muskelschwächen. Eine Vielzahl von Muskel- und Sehnenbeschwerden ist darauf zurückzuführen (Ansatzentdosen). So kann eine Verkürzung der Wadenmuskulatur beispielsweise zu Achillessehnenbeschwerden führen oder eine verkürzte Oberschenkelstreckmuskulatur Patellabeschwerden begünstigen. Muskelzerrungen und -faserrisse treten eher bei verkürzter als bei gut gedehnter Muskulatur auf. Durch gezielte Dehnungs- und Kräftigungsübungen kann dem Abhilfe geschaffen werden. Wer mit dem Lauftraining beginnen möchte, sollte also vorher überprüfen lassen, ob bestimmte Gesundheitsrisiken vorhanden sind und diese - so weit möglich - beseitigen. Allein schon eine so simple Maßnahme wie die Verordnung von orthopädischen Einlagen kann dem Gesundheitsaspekt des Joggens einen großen Dienst erweisen.

Welche Ausrüstung ist hier empfehlenswert?

Zum Glück zählt Laufen zu den Sportarten, bei denen regelrechte Materialschlachten geführt werden. Der wichtigste Teil der Ausrüstung ist der Schuh. Grundsätzlich soll der Schuh den Fuß stützen, das Abrollen erleichtern und den Aufprall des Körpers dämpfen. Man sollte sich überlegen, welche Anforderungen man an den Schuh hat. Wer im Wald läuft, braucht einen Schuh mit guter Profilsohle, wer auf der Straße läuft, braucht feste und gut dämpfende Schuhe. In guten Schuhgeschäften wird sich der erfahrene Verkäufer bei der Beratung auch die Laufschuhe des Kunden anschauen und die individuell geeigneten Modelle empfehlen. Viele Geschäfte besitzen zu diesem Zweck Laufbänder, auf denen Schuhmodelle getestet werden können.

Was gilt es beim Einstellen in diesen Volkssport - außer der erwähnten medizinischen Voruntersuchung - zu beachten?

Als Anfänger lässt man sich am besten Zeit. Viele starten viel zu schnell und wollen schon zu Beginn zu viel. Der Körper braucht Zeit, um sich an sportliche Belastung anzupassen. Das Herz-Kreislauf-System und vor allem der Bewegungsapparat stellen sich erst nach einer gewissen Zeit auf die ungewohnte Beanspruchung ein. Wer mit zu hoher Trainingsintensität und -dauer beginnt, läuft Gefahr Überlastungsschäden zu bekommen. Zu Anfang reichen 20-30 Minuten mit Pausen völlig aus. Ein Wechsel zwischen Laufen und Gehen ist ein guter Einstieg. Zum Beispiel: 2 Minuten Laufen, 1 Minute Gehen, beim nächsten Mal 3 Minuten Laufen, 1 Minute Gehen und so weiter. Viele Jogger laufen einfach zu schnell. Man muss sich beim Gesundheitstraining nicht völlig verausgaben. „Laufen ohne zu schnaufen“ ist eine gute Regel. Als grobe Formel für einen vernünftigen Trainingspuls gilt: $180 - \text{Lebensalter}$. Der fortgeschrittene Läufer kann bei Kenntnis seines Maximalpulses (grob $220 - \text{Lebensalter}$) die Belastungsreize besser steuern. Gesundheitserhaltung und Regeneration werden schon bei einer Trainingsintensität von 50 bis 60 % der maximalen Herzfrequenz erreicht. Aerobes Training zur Stärkung der Herzleistung finden bei 65 - 80 % und anaerobes Training bei 80 - 95 % der maximalen Herzfrequenz statt.

So manch einer gibt das Laufen wieder auf, weil die Motivation auf Dauer nachlässt, seine „Runden“ einsam zu drehen...

In der Tat: Gemeinsam läuft es sich oft leichter als alleine. Wer Laufpartner sucht oder fachmännischen Rat in Anspruch nehmen möchte, kann sich an Sportvereine oder Lauftreffs wenden, die es vielerorts gibt.