

Langsames Laufen ist gesünder – oder?

„Mythen im Sport“: Höheres Tempo entlastet die Gelenke und ist keine Gefahr für ein gesundes Herz

WOLFSBURG. Abends warm essen macht dick, wer stark schwitzt, ist nicht fit, und Joggen schadet den Gelenken – ist das richtig oder falsch? In unserer Serie „Mythen im Sport“ räumen Experten mit Lügen, Märchen und Irrtümern im Sport auf. Heute in Folge 8: Langsames Laufen ist gesünder als schnelles Laufen.

Von Daniel Wienbreier

WOLFSBURG. „Nur nicht zu schnell, das ist nicht gut für das Herz und die Gelenke.“ Das hört man unter Läufern immer wieder.

Bei einem langsamen und undynamischen Laufstil entstehen jedoch Fehler, die Gelenke wie Knie, Hüfte und Wirbelsäule überlasten können.

Der Fuß setzt eher mit der Ferse auf, die Muskeln im Fuß- und Wadenbereich arbeiten kaum und können die Beinachse nicht optimal stabilisieren, das Kniegelenk ist eher gestreckt. Die Muskulatur im Rumpf ist nicht vorgespannt, Aufprallkräfte werden ungefedert an die Wirbelsäule weitergeleitet.

Bei höherem Tempo ist der Körper aufgerichtet, die Hüfte vorge-schoben, der stabile Rumpf mindert so die Stoßbelastung in die Wirbelsäule. Durch einen aktiven Vorfußaufsatz arbeiten die Muskeln im Fuß- und Wadenbereich und stabilisieren so die Achse des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks.

Schnelles Laufen funktioniert nur optimal, wenn die Technik des Laufens beherrscht wird. Das setzt einerseits koordinative Fähigkeiten voraus, die Bewegungen umsetzen zu können, andererseits Kraft und Beweglichkeit der beteiligten Muskulatur. Daher sind Lauftechnik-, Dehn- und Kräftigungsübungen zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe notwendig.



Beim Vorsfelder Stadtlauf am vergangenen Sonntag machten die Sportler ordentlich Tempo. Es ist nur ein Mythos, dass langsames Laufen gesünder ist als schnelles. Foto: regios24/Helge Landmann

Mythen im Sport

Eine Serie unserer Zeitung

Das Grundprinzip des sportlichen Trainings ist auch ein Grundprinzip des Lebens: die Anpassung. Einem niedrigen Trainingsreiz folgt eine niedrige Anpassungs beziehungsweise Verbesserung. Einem hohen Trainingsreiz folgt eine hohe Anpassung.

Natürlich sind auch Trainingsinhalte im langsameren Tempo nötig, um die Grundlagenausdauer zu verbessern. Je weniger Zeit man jedoch für sein Training opfern kann, desto wichtiger werden die schnelleren Einheiten. Wer keine hohen Umfänge absolvieren kann, dem bleibt nur die Option, diese durch ein qualitativ hochwertiges Training zu kompensieren.

Für ein gesundes Herz besteht keine Gefahr durch ein höheres Lauf-tempo. Eher neigen passive Strukturen wie Knochen, Knorpel und Bänder zur Überlastung. Grundsätzlich ist jedoch festzuhalten: Der kardiologische Nutzen des Laufens ist größer als der eventuelle orthopädische

Schaden. Wenn also die Gelenke und das Herz keine Vorschädigungen aufweisen, Muskeln gedehnt und gekräftigt sind, die Lauftechnik geschult und das richtige Schuhwerk getragen wird, dann steht einem effektiven Training in den opti-

malen Intensitäten nichts mehr im Wege.

Ein etwas höheres Lauftempo mit der richtigen Technik entlastet nicht nur die Gelenke, sondern sieht auch schöner aus und macht so ganz nebenbei auch noch schnell.

DIE AUTORIN

Daniel Wienbreier (30)

► Freiberuflich selbstständig als Physiotherapeut und Trainer.

► Landestrainer Triathlon.

► Deutscher Meister Triathlon-Langdistanz (M25).

► Mehrfacher Landesmeister Triathlon, Duathlon und Halbmarathon.



Daniel Wienbreier. Foto: privat

IN EIGENER SACHE

Die Experten

WOLFSBURG. Unsere Serie „Mythen im Sport“ ist in Zusammenarbeit mit dem Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung (intro) entstanden. Zum Experten-Kreis, der für unsere Zeitung immer samstags die größten Fitnesslügen entlarvt, gehören unter anderen Diplom-Sportlehrer Thomas Ballin, Diplom-Ökotrophologin Corinna Busch, Sportmediziner Dr. Frank Maier, intro-Inhaber Dr. André Albrecht und der Chiropraktiker Alexander Steinbrenner. mk