

Hält regelmäßiges Jogging fit?

► Inhaltsverzeichnis:

1. Warum joggen Leute?
2. Das Jogging
 - 2.1. Die Reaktion des Körpers
 - 2.2. Risiken beim Jogging
 - 2.3. Was man beachten sollte
3. Stellungnahme

► Warum joggen Leute?

Besonders heutzutage, da viele Menschen fast ihren ganzen Tag hinter dem Schreibtisch verbringen, suchen wir nach einem Ausgleich an Bewegung, der gleichzeitig auch fit hält und die Gesundheit fördert. Daher entscheiden sich viele Leute für das Jogging. Es ist einfach, man braucht keine teure Ausrüstung, man kann fast überall joggen gehen, man ist dabei an der frischen Luft und man kann es optimal in seinen Tagesablauf einbauen z.B. vor dem Frühstück oder nach einem langen Tag im Büro. Kein Wunder, dass in Deutschland in den letzten Jahren ein wahrer Jogging-Boom entstand. Doch viele Menschen unterschätzen die Risiken bei dieser Sportart oder überschätzen ihre eigene Leistungsfähigkeit. Trotzdem gehört Jogging zu den beliebtesten Sportarten. Oft genug hört man wie viele positive Auswirkungen Jogging auf den Körper hat und wie gesund es ist. Doch welche Auswirkungen hat es wirklich? Und vor allem, hält regelmäßiges Jogging fit? Diese Fragen soll der folgende Artikel klären.

► Das Jogging

2.1. Die Reaktion des Körpers

Wie bei fast allen Sportarten, bei denen ein hohes Maß an Bewegung gefordert ist, merkt man auch beim Jogging schnell Auswirkungen auf den ganzen Körper. Auswirkungen die sich im positiven sowie im negativen Sinne hauptsächlich im Herz- Kreislaufbereich und in den Gelenken bemerkbar machen. Eine der ersten positiven Reaktionen des Körpers ist die verbesserte Ausdauerbelastung. „Unter Ausdauer versteht man die Fähigkeit, eine gegebene Leistung über einen möglichst langen Zeitraum durchhalten zu können.“¹⁾ Bereits kurze, intensive Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen beim Joggen kann schnell zu einer verbesserten Ausdauer führen. Hierbei findet eine so genannte „biologische Adaptation“ statt (d.h. der Körper passt sich den wechselnden Belastungsbedingungen an²⁾). Je nach Dauer und Intensität des Trainings kann jeder sein persönliches Leistungsmaß erreichen, vom Freizeitsportler bis hin zum Leistungssportler.

Anfangs besteht die Gefahr, dass man beim Joggen schnell außer Atem kommt. Mit der Zeit wird bei regelmäßigem Training auch die Lunge mittrainiert. Es findet dort mit der Zeit ein höherer und somit effektiver Sauerstoffaustausch statt. Bei regelmäßigem Training kann man auch sein Lungenvolumen erhöhen. Dies ist allerdings als Erwachsener deutlich schwerer und nicht mehr in dem Maße möglich, wie während der Pubertät. Da nun mehr Sauerstoff transportiert wird, gelangt auch mehr Sauerstoff zum Herz. Die Zahl der roten Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind, erhöht sich ebenfalls³⁾. Lange Zeit medizinisch umstritten, doch mittlerweile bestätigt, ist die Tatsache, dass sich das Herz bei intensivem Training in Gewicht und Volumen verändert. Man spricht hierbei von einem „Sportherz“.⁴⁾

Häufiges Joggen stärkt ebenfalls den Muskelapparat. Ein trainierter Körper bildet mehr Kapillaren, die den Muskeln das Blut zuführen. Die Durchblutung erhöht sich dadurch um bis zu 40 Prozent⁵⁾. Wenn mehr Energie und Sauerstoff in die Muskelfaser gelangt, so wird der Muskel um einiges leistungsfähiger. Zusätzlich erhöht sich die Zahl der Mitochondrien und auch der Enzyme, die für die Sauerstoffverwaltung zuständig sind und die Speicherkapazität für Sauerstoff (Myoglobin) und Kohlenhydrate (Glykogen) steigt ebenfalls an⁶⁾. Joggen sorgt außerdem für einen guten Schutz vor Erkältungen und anderen Infektionskrankheiten. Bei einem gesunden Maß an Training, nicht zuviel und nicht zuwenig, wird die Immunabwehr gestärkt. Aber alleine auf ausreichend Bewegung darf man sich nicht verstützen. Ebenso wichtig ist eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. Stress und

Übertraining sollte vermieden werden.

Ein weiterer wichtiger Faktor beim Jogging ist die Fettverbrennung. Wenn die Belastung für den Körper gering ist, so verbrennt er Zucker mit Hilfe von Sauerstoff. Man spricht hierbei von „aerober Atmung“⁷⁾. Nur auf diese Weise lässt sich wirklich Fett verbrennen. Läuft man schneller z.B. beim Sprint, so reicht die aerobe Energiegewinnung nicht mehr aus. Der Körper baut Kohlenhydrate ohne die Hilfe von Sauerstoff in Energie um. Man spricht von „anaerober Atmung“. Das Problem hierbei ist, dass zusätzlich Milchsäure gebildet wird und die Muskeln übersäuern und die Beine schwer werden. Auf die Fettreserven wird nicht zurückgegriffen. Grundsätzlich gilt: Ohne verbesserte Kondition kann man kein Gewicht verlieren⁸⁾.

2.2. Risiken beim Jogging:

Obwohl Jogging oft als Sportart mit sehr geringem Verletzungsrisiko gilt, besteht auch hier die Gefahr sich zu verletzen. Besonders bei Überbelastung des Körpers kann es schnell zu langwierigen Schäden an Gelenken, Knochen und der Wirbelsäule kommen. Diese Schäden sind allerdings oft nicht so offensichtlich wie bei anderen Sportarten. Sie treten oft schleichend auf. Diese Schädigungen des Bewegungsapparats sind meist auf längere Fehlbelastung oder Überlastung zurückzuführen. Meist ist hierbei das „biologische Gleichgewicht“ zwischen Ab- und Wiederaufbau von Gewebe gestört⁹⁾. Häufig auftretende Schäden sind z.B. Knorpelschäden an der Kniescheibe, Achillessehnenbeschwerden, Spreizfußbeschwerden, Ermüdungsbrüche und Wirbelsäulenbeschwerden¹⁰⁾. Eben deswegen sollten Personen mit Übergewicht eher die Finger vom Jogging lassen. Zu hoch ist das Risiko einer Gelenkschädigung. Zwar können diese Leute mit einem langsamen Aufbauprogramm ein paar Pfunde loswerden, aber nur, wenn das Übergewicht nicht zu groß ist und vor allem wenn es vom Arzt als unbedenklich eingestuft wird. Ein Besuch beim Haus- oder Sportarzt (gegebenenfalls auch beim Orthopäden) ist vor Trainingsbeginn also unverzichtbar. Dies gilt auch wenn man andere Beschwerden hat, wie z.B. ein erhöhtes Herzinfarkttrisiko. Speziell für diese Gruppe wurde ein eigenes Programm entwickelt, das dieser Risikogruppe die Freude an der Bewegung vermitteln soll¹¹⁾. Allgemein gilt, dass Risikogruppen eher auf andere Sportarten ausweichen sollten. Eine alternative wäre Walking. Es ähnelt dem Jogging sehr, ist dabei aber gelenkschonender und es belastet das Herz-Kreislaufsystem nicht so sehr wie das Jogging. Man läuft hierbei auch nicht so schnell und durch die spezielle Abrolltechnik beim Aufsetzen des Fußes, werden die Gelenke nicht so sehr beansprucht. Als Aufbautraining ist es geeigneter als Jogging. Eine weitere Alternative für Übergewichtige ist das Aquajogging. Da die Übungen Unterwasser durchgeführt werden, ist ständig ein natürlicher Gegendruck vorhanden, der es schwerer macht die Übungen durchzuführen. Man erzielt also ähnliche Ergebnisse wie beim normalen Jogging, nur dass man seine Gelenke nicht belastet. Schädigungen wie beim Joggen auf Asphalt sind hier nicht möglich. Dadurch, dass die Bewegungen im Wasser langsamer sind, lassen sie sich besser koordinieren und man erzielt einen gezielteren Effekt auf die verschiedenen Körperpartien. Auch für Sportler, die nach einer Verletzungspause ihre Form wieder aufbauen wollen, ist dies eine interessante Alternative. Besonders für Untrainierte können hohe Belastungen im Herz- Kreislaufsystem schnell teils schwere Folgen haben. Atemnot, Seitenstechen, Kreislaufprobleme bis hin zu Herzrhythmusstörungen können die Folgen sein. Nicht nur an heißen Tagen ist das Trinken ein wichtiger Faktor. Nicht erst bei Belastung, sondern schon 20 bis 40 Minuten davor sollte getrunken werden¹²⁾. Wenn man normal trainiert ist und man nicht länger als 1 Stunde joggt, reicht es, wenn man davor und danach trinkt. Joggt man allerdings länger so sind Getränke unentbehrlich. Isotonische Getränke sind dabei nicht unbedingt zu empfehlen. Ein hypotones Getränk wie z.B. Mineralwasser ist hierfür geeigneter¹³⁾. Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass das Mineralwasser einen nicht zu geringen Natriumgehalt hat.

2.3. Was man beachten sollte:

Man sollte beim Jogging nicht gleich auf Wunder hoffen. Die positiven Wirkungen des Joggens merkt man nur bei regelmäßigem Training. Das heißt nicht, dass man nur Erfolg sieht wenn man möglichst viele Kilometer läuft. Einen Erfolg sieht man schon wenn man dreimal pro Woche zwei Kilometer läuft¹⁴⁾. Nicht die Dauer des Joggens, sondern die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Für Ungeübte empfiehlt sich eine Kombination mit gelenkschonenden Sportarten wie z.B. Schwimmen. Man sollte auch nicht täglich joggen, um seinem Körper die Chance geben zu können, an den Knorpelmassen Reparaturen durchführen zu können¹⁵⁾. An den Laufschuhen sollte man auf keinen Fall sparen. Die Schuhe sollten optimal anfedern und somit Gelenkschäden sowie Schädigungen an der Wirbelsäule, durch Stauchung, verhindern. Laufen sollte man am Besten auf weichem Boden wie z.B. im Wald oder auf Wiesen. Joggen auf asphaltierten Strecken ist nicht zu empfehlen und für Leute mit Übergewicht schon gar nicht. Dadurch kann man sich

schnell bleibende Schäden an Gelenken, Sehnen und Knochen holen. Besonders in der Anfangszeit sollte man auf seinen Puls acht geben. Man muss ein optimales Maß zwischen zu wenig und zuviel Belastung finden. Am Anfang lieber etwas langsamer beginnen und sich dann langsam an seine Belastbarkeitsgrenze heran tasten. Wer außerdem beim Jogging noch Gewicht verlieren will, der sollte sowieso langsamer anfangen, da Fettverbrennung nur bei Sauerstoffüberschuss möglich ist. Bevor man nicht ein gewisses Maß an Kondition besitzt, sollte man auch keine größeren Steigungen in seine Joggingstrecke einbauen, sondern erst mal eine flache Strecke wählen. Natürlich darf man auf keinen Fall vergessen, genügend zu trinken. Denn vor allem bei Strecken, die länger als eine Stunde sind, kann der Körper den Flüssigkeitsverlust nicht mehr alleine ausgleichen.

Das langsame Aufwärmen und Dehnung vor Trainingsbeginn sollte nicht vernachlässigt werden. Wenn man ohne Aufwärmen joggt, ist die Gefahr sehr groß, dass man sich eine Verletzung zuzieht. Meist sind es dann Sehnenverletzungen oder Muskelfaserrisse. Dies kann allerdings vermieden werden, indem man sich vor Trainingsbeginn locker und wenig belastend einläuft und sich zwischendurch dehnt. Aber auch nach dem Joggen sollte man sich nochmals dehnen und ruhig noch einige Minuten langsam umherlaufen. Aber nicht nur wegen der Verletzungsgefahr sind diese Aufwärm- und Regenerationsphasen so wichtig. Wer unaufgewärmt an den Start geht, der ist im Verlauf des Trainings oder des Wettkampfes lange nicht so leistungsfähig wie mit aufgewärmten Muskeln. Ab und zu hört man von Todesfällen beim Sport und auch speziell beim Jogging. Natürlich ist Jogging eine Sportart mit hohen Anforderungen an Herz und Kreislauf (speziell im Leistungssportbereich). Oft wissen auch die einzelnen Sportler nicht, wie weit ihr Körper belastbar ist oder sie überschätzen sich einfach. Da kann es ab und an auch zu Todesfällen kommen. Die Todesursachen sind meist auf andere Dinge zurückzuführen. Meist sind diese Sportler bereits, oft auch unbewusst, erkrankt in den Wettkampf gegangen. Typische Erkrankungen die zum Tod beim Sport führen können sind Koronarsklerose (Verengung oder Verschluss eines oder mehrerer Äste der Koronarterie ¹⁶⁾) oder Herzmuskelentzündung (Myokarditis). Grundsätzlich gilt: Tod beim Sport: Ja – Tod durch Sport: Nein ¹⁷⁾.

►Stellungnahme:

Ganz so ungefährlich und leicht, wie es immer dargestellt wird, ist das Jogging nicht. Man muss, wie bei fast allen anderen Sportarten auch, einiges beachten, um ungefährdet dem Sport nachgehen zu können. Wer regelmäßig joggt und sich dabei nicht überfordert, der kann durchaus seine Form verbessern und dadurch fit bleiben. Allerdings finde ich, dass Jogging auch einige Nachteile hat, die nicht übersehen werden dürfen. Übergewichtige können nur Jogging betreiben, wenn es vorher vom Arzt abgesegnet wurde. Leute mit chronischen Gelenkkrankheiten können diesen Sport gar nicht betreiben. Diese Leute sollten lieber auf die gelenkschonenderen Sportarten wie Walking oder Aquajogging zurückgreifen. Wer nicht auf Aufwärmen und Dehnen achtet oder wer falsch joggt, der riskiert schnell sich ernsthafte Verletzungen zuzuziehen. Viele Leute beginnen gesund mit dem Jogging und ziehen sich durch Unvorsichtigkeit Verletzungen zu. Trotz allem ist Jogging eine gute Möglichkeit, um bestimmte Muskelpartien zu trainieren und sich körperlich fit zu halten. Wer joggt um Gewicht zu verlieren, kann dies nur wenn man nicht an seine Belastungsgrenze geht und man immer mit Sauerstoffüberschuss joggt. Ansonsten baut der Körper nur Kohlenhydrate und kein Fett ab, was letztendlich sicher nicht beim Abnehmen hilft. Auch zum Aufbau der Form für Sportler anderer Sportarten ist Jogging zu empfehlen, da man dadurch auch Organe wie das Herz oder die Lunge trainieren kann. Ich finde, Jogging kann einem wirklich dabei helfen, seine Form aufzubauen oder zu verbessern. Dabei muss man aber immer ein paar Vorsichtsmaßnahmen einhalten. Leider können nicht alle Menschen, aus gesundheitlichen Gründen, diesen Sport betreiben. Wenn man aber alles Wichtige beachtet und man sich nicht übernimmt, ist Jogging ein guter Weg um sich fit zu halten.

Quellen

1) - 16): Wörterbuchredaktion des Verlages ; „Psyhyrembel Klinisches Wörterbuch“ ; 256. Auflage 1990 New York ; S.894

17): Geiger, Ludwig ; „Ausdauertraining“ ; Auflage 1996 ; Copress Verlag München; S.148