

Wer regelmäßig läuft, lebt um sechs Jahre länger

Sport in der Hitze. Joggen ist gesund und verbessert Immunsystem und Herzfunktion. Ist aber auch Laufen in der heißen Jahreszeit der Gesundheit bekömmlich? Vier österreichische Experten nehmen dazu Stellung.

VON CLAUDIA RICHTER

Regelmäßiges Joggen verlängert die Lebenszeit um durchschnittlich sechs Jahre. Das ergab die aktuelle dänische Langzeitstudie „Copenhagen City Heart Study“, bei der seit 1976 Daten von 20.000 Menschen gesammelt und analysiert wurden. Demzufolge erzielten jene Läufer die besten gesundheitlichen Ergebnisse, die zwei- bis dreimal wöchentlich zwischen einer und 2,5 Stunden im moderaten Tempo unterwegs waren. „Jogging verbessert unter anderem Immunsystem, Herzfunktion, Knochendichte, Blutfettwerte und senkt den Blutdruck“, betonen die dänischen Wissenschaftler.

Laufen auch bei Hitze? Kann das gesund sein? „Sport ist prinzipiell gesund, auch im Sommer. Freilich, bei extrem hohen Temperaturen sollen einige Dinge beachtet werden“, betont Norbert Bachl, Vorstand des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Wien. An heißen Tagen sollte man nicht unbedingt in der Mittagszeit laufen. „Das stellt auch für jüngere Sportler eine strapaziöse Kreislaufbelastung dar“, weiß Bachl. Er rät zum Jogging in der Früh oder am Abend. An normal temperierten Tagen können gesunde Menschen durchaus auch am Vormittag oder Nachmittag laufen. Sonnenschutz (Cremer, Kopfbedeckung, vor allem für Läufer mit schütterem Haar) sind da von Vorteil.

„Von Vorteil ist auch pulsgesteuertes Laufen, da erhält man sofort ein optisches Feedback, wenn die Belastung zu groß wird“, meint Sportwissenschaftler Andreas Kranzl, Leiter des Bewegungsanalyselabors am orthopädischen Spital Wien-Speising. Hier werden professionelle Laufanalysen unter biomechanisch-sportwissenschaftlichen Aspekten durchgeführt. „Wir untersuchen auf dem Laufband und in der freien Natur unter vielem anderen, ob der Schuh zum Läufer und der Laufstil zum Wunschziel des Läufers passt. Es gibt verschiedene Tests, Beratungs-

gespräche und eine persönliche CD-Rom mit praktischen Tipps.“

Ganz wichtig: Genügend trinken

Ganz wichtig ist es, ausreichend zu trinken. „Bis zu 1,5 Liter Flüssigkeit und mehr kann man beim Sport durch Schwitzen pro Stunde verlieren“, erwähnt Sportmediziner Bachl und rät zu Wasser, verdünntem Fruchtsaft und kaltem Früchtetee. „Hände weg von kohlenstoffhaltigen Getränken, die erhöhen die Magendurchblutung, und das braucht man beim Laufen wirklich nicht.“ Mit Leistungsminde rung oder gar Hitzschlag muss rechnen, wer nicht ausreichend und rechtzeitig für flüssigen Nachschub sorgt.

Wann ist rechtzeitig? „Wer nur 15 oder 30 Minuten läuft, muss nicht unbedingt eine Trinkflasche bei sich führen, wer länger unterwegs ist, sollte das aber tun“, rät Sportwissenschaftler Kranzl.

Die Kleidung sollte „atmungsaktiv und funktionell sein“, sagt Hans Holdhaus, Direktor von IMSB Austria (Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung - Olympiazentrum Südstadt in Maria Enzersdorf). Funktionell bedeutet, dass der Stoff die

Feuchtigkeit von der Haut wegbringen soll. „Bleibt sie nämlich auf der Haut, fällt die Verdunstungskälte weg, es kann leicht zu einem Hitzestau kommen, und das kann schon zu gesundheitlichen Problemen führen.“

Nicht gleich ins Laufen stürzen

„Schädlich ist es auch, wenn sich Leute zu rasch ins Laufen stürzen“, meint Eva Maria Gradwohl, ehemals österreichische Rekordhalterin im Marathonlauf. Jeder könne laufen, so die erfahrene Sportlerin, aber viele machten den Fehler, gleich viel zu intensiv zu beginnen. „Für einige ist es viel besser, anfangs nur zu gehen und dann erst allmählich zu steigern.“

In ihren Laufseminaren will die Bewegungsexpertin die Teilnehmer dort abholen, wo sie sich sportlich gerade befinden. „Ich

gehe auf jeden Einzelnen, seine Voraussetzungen und seine Kondition ein und erstelle ein ganz persönliches Sport- und Laufprogramm“, betont Gradwohl, die Workshops unter anderem im Bad Waltersdorfer Fünfsternehotel Steirerhof anbietet (das nächste Mal vom 24. bis 29. Juni, Halbpension, Lauf-Workshop mit Laktatstufentest, Theorie, betreutem Training, Bewegungskonzept, Harnstoffmessung und anderem 1015 Euro, ☎ 03333/3211-0). Gradwohl: „Wenn ich hier zehn Hotelgäste in meinem Laufseminar habe, macht niemand das Gleiche, für jeden gibt's ein individuelles und auf sein Können und seinen Körper abgestimmtes Programm.“

Für sehr Dicke nicht gesund

Stark Übergewichtige und Personen mit schweren Gelenkschäden sollten das Laufen eher sein lassen, weil es Gelenke zu sehr belastet (man kommt immerhin mit dem Zwei- bis Dreifachen seines eigenen Körpergewichts auf). Und Personen über 40, die mit dem Joggen erst beginnen wollen, sollen sich unbedingt vorher sportmedizinisch checken lassen.

Das kann man etwa am österreichischen Institut für Sportmedizin in Wien tun (☎ 01/4277-28 701), im IMBS (☎ 02236/229 28), im Bewegungsanalyselabor in dem orthopädischen Spital Wien-Speising (☎ 01/80 182-1122) oder in dem neuen „medsyn Ärzte- und Therapiezentrum (☎ 01/367 44 26).

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER

www.wwww.dersteirerhof.at
www.imsb.at
www.medsyn.at
www.sportmedizin.at
www.sportanalysen.at

Impressum: Gesundheit

Redaktion: Claudia Richter T: 01/51414-347

E-Mail: claudia.richter@diepresse.com

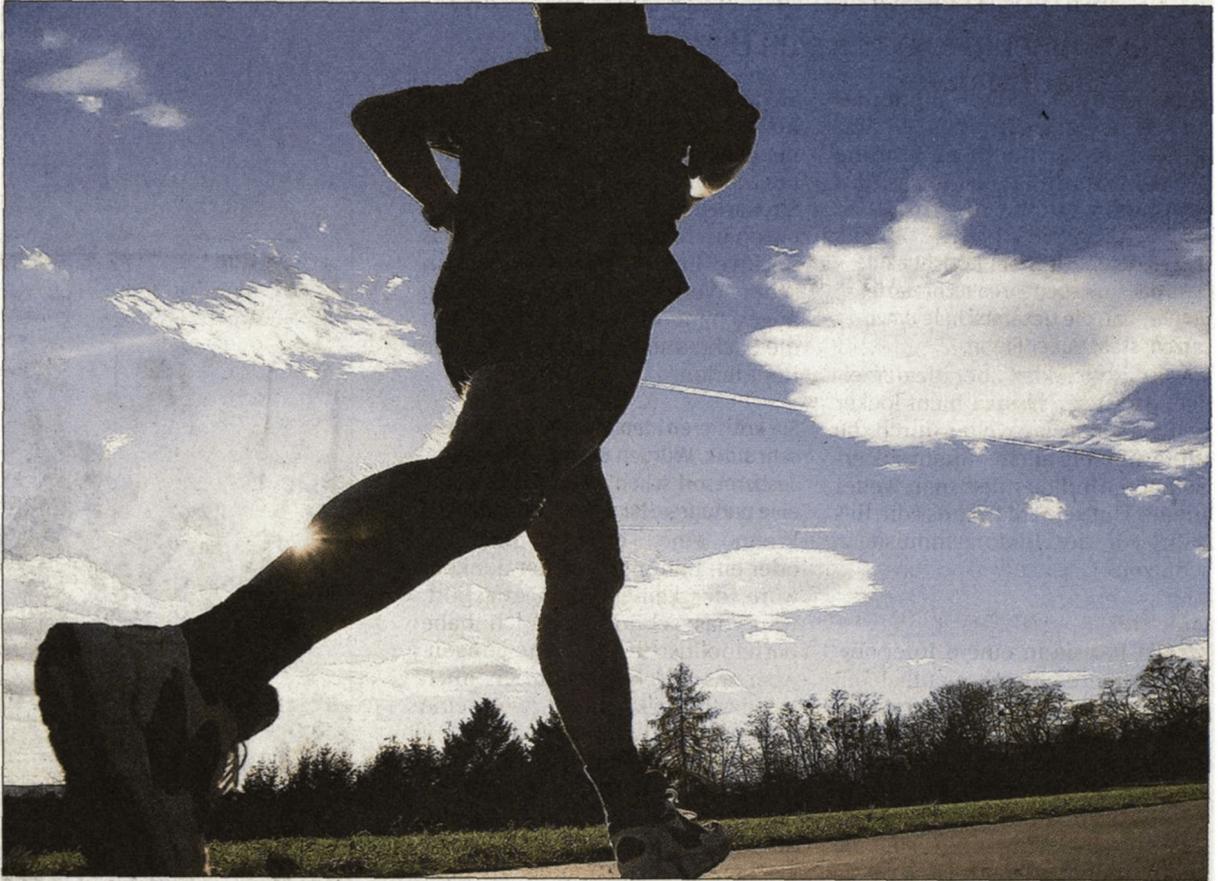
Anzeigen: Renate Heiser-Fischer T: 01/51414-637

E-Mail: renate.heiser-fischer@diepresse.com

Die Gesundheit im Internet

DiePresse.com/gesundheit





Wer bei höheren Temperaturen länger als eine halbe Stunde läuft, sollte immer eine Trinkflasche dabei haben.

Auf einen Blick

Laufen verlängert das Leben um Jahre. Aber: Ist Joggen auch in der Hitze gesund?

Gesunde und nicht übergewichtige Menschen können auch bei hohen Temperaturen laufen, sollen aber einige wichtige Dinge beachten.