

Der richtige Untergrund:

Waldboden oder Asphalt - was ist besser zum Joggen?

Jogging ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training. Anfänger sind oft unsicher, was die richtige Trainingsunterlage ist



Wer an einem Städtemarathon teilnehmen will, sollte auch auf Asphalt trainieren

PhotoDisc/ RYF

Regelmäßiges Jogging steigert die Ausdauer, vergrößert das Atemvolumen und trainiert das Herz. Joggen stimuliert unser Immunsystem, setzt Glückshormone frei und befreit von Stress. Wer jedoch falsch trainiert, belastet nicht nur unnötig seinen Kreislauf, sondern auch seine Gelenke.

Beim Joggen springt der Läufer von einem Bein auf das andere. Niemals sind beiden Beine gleichzeitig am Boden. Bei jedem Schritt beschleunigt das Sprungbein den Körper nach vorn und oben – das Bein, auf dem der Läufer landet, muss einen Teil des Gewichts wieder abdämpfen. Dabei belastet er vor allem die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke mit einem Mehrfachen seines Körpergewichts.

Wer auf asphaltierten Straßen oder betonierten Wegen joggt, erhöht diese Belastung auf die Gelenke noch, da der harte Untergrund unter den Tritten nicht nachgibt. Die Folge: Es drohen Zerrungen und Überlastungen an den Gelenken. Deshalb wird Asphalt häufig als „Knochenkiller“ für Läufer dargestellt.

Allerdings: „Laufen auf Teer ist besser als sein Ruf“, sagt Lauftrainer Herbert Steffny. Nach Verletzungen (verstauchter Fuß, Knie, Achillessehne) sei es wegen des stabilen, flachen Untergrunds Asphalt sogar vorzuziehen. Auf Teer werden die Gelenke weniger verdreht und die Wahrscheinlichkeit auszurutschen und umzuknicken ist geringer. „Laufen am weichen Strand oder auf Schnee wäre jetzt Gift“, rät der Sportler. Wer einen City-Marathon laufen will, muss sogar auf entsprechendem Untergrund trainieren.

Fest steht aber: Am schonendsten für die Gelenke ist weicher Boden, wie Wald- oder Wiesenwege. Denn dort federn die Schritte gut ab und die Gelenke werden weniger stark belastet. Achten Sie darauf, dass die Wege ein nicht zu großes Gefälle beziehungsweise zu große Steigungen haben, denn die belasten ebenfalls Knochen und Bänder.

Leicht unebener Untergrund wie Waldboden hat noch einen anderen positiven Effekt: Durch das Laufen trainiert man Koordination, Reflexe und Muskulatur der Beine besser und vielseitiger als auf ganz flachem Boden.

Apotheken Umschau/GesundheitPro.de; 14.11.2001, aktualisiert am 17.08.2006