

Laufen ist nicht schlechter als Walken!

Ich habe unter bestimmten Voraussetzungen nichts gegen das Walken.

1. Wenn jemand verletzt ist sollte er bis zur Ausheilung nur walken oder anderen Ausgleichsport machen.
2. Bei zu schweren Läufern sollten sie bis sie auf ca. 20 kg über dem Normalgewicht abgenommen haben auch walken.
3. Bei vollkommen untrainierten Menschen ist Anfangs eine Mischung aus Laufen und Gehpausen zu empfehlen.

„Dass Joggen Gift für die Kniegelenke sei und zur Arthrose führe, ist ein Märchen oder eine Lügengeschichte, die auch durch häufiges Wiederholen nicht wahr wird“, sagt Dr. Wessinghage, Orthopäde und Ärztlicher Direktor der Reha-Kliniken Damp. „Unter den 25000 bis 30000 Patienten in Deutschland, die jedes Jahr mit einer Kniegelenksprothese versorgt werden, finden sich aber fast niemals Läufer – dafür zu 90 Prozent übergewichtige Personen“, führt Wessinghage weiter aus. Tatsache ist also: Wenn die Kniescheiben schmerzen, ist das nicht aufs Laufen, sondern höchstens auf das nicht ganz optimale Laufen zurückzuführen.

Der Kalorienverbrauch zwischen Laufen und Walken spricht auch eine eindeutige Sprache.

Der Energieverbrauch je 15 Minuten in Kilokalorien (im Durchschnitt):

Bei Körpergewicht 55 kg und Laufen 5:50 min/km ist der Verbrauch 165

Bei Körpergewicht 55 kg und Walking 7:30 min/km ist der Verbrauch 134

Bei Körpergewicht 65 kg und Laufen 5:50 min/km ist der Verbrauch 210

Bei Körpergewicht 65 kg und Walking 7:30 min/km ist der Verbrauch 158

Bei Körpergewicht 75 kg und Laufen 5:50 min/km ist der Verbrauch 240

Bei Körpergewicht 75 kg und Walking 7:30 min/km ist der Verbrauch 182

Bei Körpergewicht 85 kg und Laufen 5:50 min/km ist der Verbrauch 270

Bei Körpergewicht 85 kg und Walking 7:30 min/km ist der Verbrauch 206

Bei Körpergewicht 95 kg und Laufen 5:50 min/km ist der Verbrauch 300

Bei Körpergewicht 95 kg und Walking 7:30 min/km ist der Verbrauch 231

Außerdem Fakt ist: Gelenke (Fuß, Knie, Hüfte) werden beim Laufen belastet, da man hier bei jedem Schritt den Boden verlässt und wieder aufkommt. Mit einer trainierten Beinmuskulatur und bei moderaten Trainingsumfängen ist dies Belastung nicht nur vernachlässigbar, sie fördert auch die Knochenstruktur und schützt vor Osteoporose. Steile Bergabstrecken sollte man aber meiden.

Servus Armin!