

SCHLÄGE? SCHLÄGE!

Der Mythos der (die Gelenke schädigenden) Schläge bei unserer Urbewegung, dem Laufen, ist nicht aus den Köpfen zu bringen.



Aber es gibt zum Glück noch die Stanford University in Stanford, Kalifornien, eine der renommiertesten Hochschulen auf unserem Planeten.

Dort forscht der Professor für Medizin, James Fries. Beispielsweise über das Ernährungsverhalten von Bandscheiben und vor allem Gelenkknorpel. Fries (vor ihm schon andere) stellt fest, dass bei jedem Laufschrift der Knorpel in der Hüfte, den Knien und in den Sprunggelenken erst zusammengedrückt und dann wieder auseinander gedehnt wird. Beim Zusammendrücken werden Schlackenstoffe ausgepresst, beim Auseinanderdehnen gelangt Sauerstoff und andere nährnde Stoffe mittels Diffusion in das Knorpelgewebe. Ausserdem stärkt Laufen die Bänder und macht sie weniger anfällig für Verstauchungen, die den Knorpel jeweils schädigen und ebenso zur Arthrose (Gelenkabnützung) beitragen können.



Bereits vor 9 Jahren (2006) veröffentlichte James Fries eine Studie zum Zusammenhang von Laufen und Arthrose. Für diese hatte er 539 Läufer und 423 Nichtläufer über einen Zeitraum von 21 Jahren (!) beobachtet. Letztes Jahr hat er diese Studie aktualisiert.

Resultat: Nichtläufer leiden mehr als doppelt so oft unter Arthrose wie Läufer. Anders gesagt: Das Risiko einer arthrotischen Gelenksschädigung nimmt durch Laufen nicht zu, sondern ab. Dies wusste schon mein bester wissenschaftlicher Kumpel, der Volksmund:

„Wer rastet, rostet.“

Genau.

©marco.caimi@aequilibris.ch

P.S.: Das grösste Risiko für die Entwicklung einer Arthrose ist ein zu hoher Körperfettanteil...für viele eben eine unbequeme Wahrheit.