



Wer auf Asphalt läuft, mutet seinen Gelenken einiges zu.

FOTO: TECHNIKER KRANKENKASSE/DPA

Mit dem richtigen Schritt zu einem starken Rücken

Von unserer Mitarbeiterin
Julia Knöpfle

Laufen ist beliebt - doch nicht jede Form bekommt jedem Freizeitsportler gleichermaßen gut. Denn Bandscheiben und Wirbel werden unter Umständen mehr belastet, als für sie gut ist.

BERLIN. Ob in der warmen Jahreszeit im Grünen oder bei Wind und Wetter im Fitnesscenter - Laufen zählt mit seinen verschiedenen Formen bereits seit Jahren zu den beliebtesten Sportarten. Verständlich, denn diese Art der Bewegung eignet sich nicht nur für Menschen jeden Alters, sondern fördert zudem die Gesundheit. Neben einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bauen regelmäßige Laufeinheiten die Rumpfmuskulatur auf und stärken dadurch die Lendenwirbelsäule. „Diese Stabilisierung dient sowohl zur Vorbeugung von Beschwerden

als auch zur Bekämpfung von Rückenproblemen“, erklärt Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin. „Allerdings gilt es zu beachten, welche Disziplin sich für den jeweiligen Sportlertyp eignet.“

Jeder Schritt führt zu einer Belastung von Wirbeln und Bandscheiben. Daher empfiehlt es sich gerade für Lauf-Anfänger, kurze Strecken zu wählen und die Distanz erst mit der Zeit zu steigern. Gleiches gilt für das Tempo. Um die Gelenke nicht zu überlasten, spielt besonders das Erlernen der richtigen Technik eine wichtige Rolle. Beherrschten Läufer diese, treten durch den Sport bedingte Rückenbeschwerden nur in seltenen Fällen auf. Als wichtig gelten außerdem gut passende und stoßdämpfende Laufschuhe, um den Körper vor zu starken Belastungen zu schützen. „Läufer, die über ihre Füße möglichst optimal abrollen, schonen zu-

dem die Wirbelsäule. Denn diese soll nicht überlastet, sondern durch das Lauftraining gestärkt werden“, erläutert Dr. Sabarini. „Ein zusätzliches Training der Rumpfmuskulatur hilft, den Rücken optimal zu stabilisieren.“

Walking und Nordic Walking zählen zu den sanften Laufformen und eignen sich daher besonders für Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen. Denn durch die gleichmäßigen Bewegungen wirken nur geringe Stöße auf die Wirbelsäule ein und der Körper - vor allem Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke - gewöhnt sich bei regelmäßiger Aktivität schnell an die zunächst noch ungewohnte Belastung. Übrigens trainieren Sportler mithilfe der Stöcke beim Nordic Walking zusätzlich Arm-, Brust- und Schultermuskulatur sowie die koordinativen Fähigkeiten. „Obendrein stärkt diese Bewegung den Rücken zusätzlich, da sie den Flüssigkeits-

sigkeitsaustausch in den Bandscheiben verbessert und diese dadurch elastisch hält“, weiß der Wirbelsäulenexperte.

Unter den verschiedenen Laufdisziplinen belastet Joggen Wirbelsäule und Gelenke am stärksten, denn hier wirken je nach Geschwindigkeit Kräfte ein, die ungefähr drei- bis fünfmal so groß sind wie das eigene Körpergewicht. Bei richtiger Durchführung überwiegen jedoch auch bei dieser Bewegungsform die Vorteile. Um die Gelenke zu entlasten, sollten Jogger harte Asphaltstraßen oder unebenes Gelände meiden und auf möglichst weichem, ebenem Untergrund laufen. „Neben der Stärkung von bis zu 90 Prozent der Muskulatur beugen bei regelmäßiger Durchführung alle Laufdisziplinen auch Osteoporose vor“, betont Dr. Sabarini. „Denn Bewegung, die den Körper der Schwerkraft aussetzt, festigt immer auch die Knochenstruktur.“