



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Gelenkbelastung durch Laufen

Eine weit verbreitete Meinung lautet, daß Laufen den Gelenken schadet. Diese Meinung dient vielen Nichtsportlern als Ausrede und sorgt bei Sportlern teilweise für ein schlechtes Gewissen.

Das Gegenteil ist richtig: Alle Systeme des Körpers werden durch die richtige Belastung trainiert und verkümmern bei Nichtgebrauch ("*use it or loose it*"). Dieses Prinzip gilt auch für Gelenke.

Liegt keine Vorschädigung vor, so wirkt Laufen mit der richtigen Technik und Intensität Gelenkverschleiß entgegen. Für die Gesundheit des Gelenkknorpels ist ausreichende Bewegung unerlässlich, da hier die Nährstoffversorgung im Gegensatz zu den Knochen nicht über die Blutgefäße erfolgt. Die Ernährung des Knorpels erfolgt vielmehr über die Gelenkflüssigkeit, welche von der Gelenkinnenhaut gebildet und in den Gelenkspalt abgegeben wird. Sie dient als "Schmiere" und sorgt unter anderem dafür, daß der Knorpelüberzug nicht durch Reibung zerstört wird, die nötigen Nährstoffe erhält und Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel abtransportiert werden. Für diese Vorgänge ist ausreichend Bewegung unerlässlich.