

Medienmitteilung

Tipp der Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren Joggen gegen Stress und überflüssige Pfunde

Bern, 28. März 2018 – Joggen im Freien ist gesund und hilft, Stress abzubauen. Dehnübungen gehören nebst der geeigneten Ausrüstung zu den wichtigsten Vorbereitungen. Flaches Gelände und kurze Strecken sollten als Erstes ausgewählt werden. Die Laufdauer kann gesteigert werden, ein immer wechselndes Lauftempo sorgt für Abwechslung. Gesunde Ernährung ergänzt das Training optimal.

Im Frühling steigt die Motivation, überschüssige «Winterkilos» loszuwerden und mehr Zeit in der Natur zu verbringen. Für stark beschäftigte Menschen mit wenig Zeit ist Joggen sehr gut geeignet. Der Laufsport trainiert den Körper und baut zugleich Stress ab.

Vorbereitung

Zu einer guten Ausrüstung gehören gutes Schuhwerk und atmungsaktive Laufkleidung. Eine professionelle Fussanalyse berücksichtigt beim Schuhkauf die Fussform, Kniestellung und sonstige Fehlstellungen wie O-Beine oder ein Hallux Valgus. Ausgiebiges Dehnen im Vorfeld ist sehr wichtig. Besondere Aufmerksamkeit schenkt man der Waden- und Oberschenkelmuskulatur.

Bauchmuskeltraining sorgt dafür, dass zusätzlich zur Haltemuskulatur des Rückens auch der Bauch beim Joggen eingesetzt werden kann.

Gelände und Lauftechnik

Kürzere, flache Laufstecken von zwanzig bis dreissig Minuten sind nach einer längeren Pause angemessen. Ebenfalls ist es von Vorteil, kürzere Schritte mit erhöhter Frequenz zu machen, damit der Körper sich wieder an die Belastung gewöhnen kann. Anfänger joggen erst nur wenige Minuten und gehen anschliessend gleich lange. Die Zeitintervalle werden stetig länger, bis das Gehen nicht mehr notwendig ist. Die Distanz kann stetig gesteigert werden, ein immer wechselndes Lauftempo sorgt für Abwechslung. Flaches Gelände ist zu bevorzugen, denn Bergablaufen verursacht hohe Belastungen im Bewegungsapparat. Was die Lauftechnik betrifft, ist es am besten, den Fuss flach aufzusetzen und das Knie durchzustrecken.

Herz-Kreislauf-System stärken

Herzmuskel, Lunge, Muskeln, Sehnen und Bänder im Bewegungsapparat werden durch das Joggen beansprucht, stärker durchblutet und gekräftigt. Auch die täglich benötigte Energiemenge erhöht sich durch das Training. Joggen ist daher ein geeigneter Sport, um die Kilos purzeln zu lassen. Dazu gehört auch gesunde Ernährung mit genügend Flüssigkeit, Obst und Gemüse. Viel Eiweiss und wenig Kohlenhydrate sind weitere Kriterien an eine ausgewogene, figurbewusste Ernährung.

Schmerzfrei trainieren

Bei Schmerzen gilt es, das Training sofort abubrechen und sich beim Arzt oder Chiropraktor untersuchen zu lassen. Bei Arthrose oder Fehlbildungen in Knien, Hüfte oder Fussgelenken ist Joggen ungeeignet. Liegt der Body Mass Index über 30, kann Joggen schädlich für die Gelenke sein. Laufen auf dem Crosstrainer oder Fahrradtouren im Grünen sind in diesem Fall eine gute, gelenkschonende Alternative.

Tipps zum Joggen in der Natur

- Richtiges Schuhwerk und Kleidung besorgen
- Ausgiebiges Dehnen ist essentiell
- Flaches Gelände wählen
- Zu Beginn kurze Laufintervalle in Abwechslung mit normalem Gehen
- Laufstrecken verlängern, Lauftempo variieren
- Füsse flach aufsetzen und das Knie durchstrecken
- Gesunde Ernährung steigert das Wohlbefinden und optimiert das Gewicht
- Bei Schmerzen einen Arzt oder Chiropraktor aufsuchen

Die vorliegende Medienmitteilung ist Teil einer losen Serie, mit der die Schweizer Chiropraktorinnen und Chiropraktoren auf oft unterschätzte Belastungen des Bewegungsapparates aufmerksam machen. Fehlbelastungen und damit verbundene langwierige und kostenintensive Behandlungen können mit korrekten Verhaltensweisen und Respekt gegenüber dem eigenen Körper oft vermieden werden.

ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktorinnen und Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen. Chiropraktik gehört zu den fünf universitären Medizinalberufen. Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Neun Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zum kompetenten ersten Ansprechpartner.

Studien zeigen, dass Patienten zufriedener und die Kosten geringer sind, wenn sie bei Rückenbeschwerden zuerst den Chiropraktor aufsuchen. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden.

Chiropraktik wird von der gesetzlichen Krankenversicherung vergütet.

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, Mobile 079 616 86 32, info@santemedi.ch, www.chirosuisse.ch