Jogging



Worum geht es bei diesem Hobby?

Joggen ist vom englischen *jog* abgeleitet und bedeuten eigentlich Trotten. Und ehrlich gesagt, sieht es bei dem einen oder anderen auch so aus, oder? Aber mal im Ernst: Laufen galt immer schon als gesundheitsfördernd. Diese gemächlichen Dauerläufe fanden zunächst nur im Wald oder auf dem Sportplatz und meist in Gruppen statt. In Neuseeland begann man Ende der 50er Jahre des letzten Jahrhunderts das Laufen für alle sichtbar auf den Straßen zu organisieren. Dies war der Beginn des Joggens so wie wir es heute kennen. Und 1961 wurde in Neuseeland der erste Jogging-Club gegründet. Danach begann der Siegeszug dieser Natursportart über die USA (von wo sonst…) über die ganze Welt.

Joggen ist eine Form von Ausdauertraining. Damit fördert es deine körperliche Fitness. Besonders dein Herz-Kreislauf-System wird gestärkt. Zudem beeinflusst es die Knochendichte positiv. Durch den hohen Energieumsatz (etwa 700 – 800 kcal/Stunde) kann es dich auch beim Abnehmen unterstützen, solltest du so was überhaupt unbedingt wollen. Allerdings musst du deinem Körper auch Zeit geben, sich an die neuen Anforderungen anzupassen. Ansonsten können deine Sehnen, Bänder und Gelenke Schaden nehmen.

Nicht zu vergessen ist natürlich auch die positive Auswirkung auf deine mentale Fitness! Beim Joggen kannst du gut abschalten und kriegst den Kopf wieder frei. Deshalb würde ich dir auch empfehlen, lieber im Wald zu laufen als neben den Autos auf der Straße. Auch wegen der viel besseren Luft, die du dabei in deine Lunge pumpst.

Eine Abwandlung des Jogging kommt aus Schweden und nennt sich Plogging. Die Skandinavier sagten sich: Wenn ich schon durch die Natur jogge und überall den Müll liegen sehe, dann kann ich ihn auch gleich aufsammeln und umweltgerecht entsorgen. Keine schlechte Idee, oder?

Was benötigst du dafür?

Eigentlich herzlich wenig: Dem Wetter entsprechende Kleidung und gute Laufschuhe. Bei der Kleidung solltest du beachten, dass du ja während des Laufens ins Schwitzen kommen könntest. Daher solltest du dich nicht zu warm anziehen. Also: Im Sommer leichte Kleidung, bei schlechtem Wetter wind- und regendichte Kleidung, im Winter etwas leicht Wärmendes. Sogenannte Funktionskleidung sorgt dafür, dass der (hoffentlich) entstehende Schweiß nicht in der Kleidung bleibt, sondern gleich verdunsten kann. Dadurch soll verhindert werden, dass du unter Umständen zu frieren beginnst. Außerdem ist sie atmungsaktiv, damit wiederum keine Stauwärme entstehen kann.

Noch wichtiger sind gute Laufschuhe. Sie sollten gut passen, die Gelenke stützen und gute Dämpfungseigenschaften haben. Zudem gibt es unterschiedliche Schuhe für Laufen auf der Straße, auf Feldwegen oder im Wald. Daher finde ich eine gute Beratung in Fachgeschäften wichtig. Natürlich gibt es immer wieder Angebote beim Discounter. Aber unabhängige Tests zeigen immer wieder, dass sie meistens mit den teuren Marken nicht mithalten können.

Neuerdings gibt es Studien, die zeigen sollen, dass man barfuß ohne Schuhe gelenkschonender Laufen würde. Begründet wird das damit, dass beim Laufen mit den Schuhen immer die Ferse zuerst aufsetzt und damit die Gelenke mit einem mehrfachen des Körpergewichts belastet werden. Beim Laufen ohne Schuhe setze meist unbewusst zuerst der Ballen auf, wodurch der Stoß abgefedert würde. Dies sei eher der natürliche Laufstil. Und selbstverständlich bietet dir die Industrie auch hierfür das Passende an: Barfußlaufschuhe (ich finde eigentlich ein Widerspruch in sich) oder auf Neudeutsch: Natural Running Laufschuhe. Diese Laufschuhe haben eine sehr dünne Sohle, sodass du den Untergrund spürst und automatisch anders läufst. Aber: Das Laufen mit den Barfußlaufschuhen musst du erst einmal wieder neu erlernen.

Selbstverständlich kannst du auch bei diesem Hobby noch technisch aufrüsten: Entweder du nutzt eine Fitness-App in deinem Smartphone oder du kaufst dir ein Fitness-Armband (Fitness-Tracker). Mit dem Armband kannst du dich und deinen Körper während des Laufens kontrollieren, damit die Belastung im optimalen Bereich liegt und du deinen Körper nicht vielleicht doch überforderst. Beide zeichnen zum Beispiel auch Dauer und Wegstrecke auf. Und falls dir in der Stadt der Lärm der Autos oder im Wald das Zwitschern der Vögel auf den Keks geht: Ohrstöpsel rein und Musik vom Smartphone hören.

Wie viel kostet dich dieses Hobby?

Gute Laufschuhe gibt es schon ab etwa 70,- €. Sie können aber auch locker das Doppelte bis 5-fache (!) kosten. Entscheidend ist, dass die Schuhe zu dir, zu deinen Füßen, zu deinem Laufstil und zu dem Untergrund passen, auf dem du laufen willst. Wichtig für dich zu wissen, dass auch gute Laufschuhe sichtbar und unsichtbar verschleißen und somit nicht jahrelang genutzt werden sollten.

Für die Barfußlaufschuhe gilt im Prinzip das Gleiche. Die Preise beginnen bei etwa 35,- €, wobei die Qualität schon recht ordentlich ist. Hoch geht es bis auf etwa 150,- €, was aber für den Einstieg eher nicht infrage kommt, oder?

Die Kosten für die Laufkleidung richten sich nach der Jahreszeit. Im Sommer kommst du schon mit etwa 30,- € für eine kurze Hose und ein T-Shirt aus. Im Winter sind es schon etwa 80,- bis 100,- € oder mehr.

Einfache Fitness-Armbänder, die die Schritte zählen und den Puls messen, gibt es schon ab 20,- €. Wünscht du eine Auswertung deiner Aktivitäten oder wie zum Beispiel deine Schlafqualität aussieht auf dem Smartphone, geht der Preis schon Richtung 100,- € und darüber hinaus. Du kannst auch eine Smartwatch mit noch mehr Leistungsumfang, wie zum Beispiel GPS-Tracker, kaufen. Ob dir das jedoch mehrere hundert Euro wert ist, musst und

kannst nur du selbst entscheiden.

Möchtest du dich in Vereinen organisieren?

Läufst du lieber in Gesellschaft? Das kannst du natürlich auch mit Freunden oder dem Partner machen. Aber es gibt auch viele Laufklubs bzw. Sport- oder Turnvereine mit Jogging-Gruppen.

Das Laufen im Verein oder in einer Laufgruppe findet meistens regelmäßig statt. Hier bekommst du neben einer fachlichen Anleitung auch Motivation, den immer wieder auftretenden inneren Schweinehund zu überwinden. Und der Mitgliedsbeitrag im Jahr ist vergleichsweise gering.

Hast du Lust auf Wettbewerbe?

Bist du fit, motiviert und liebst Herausforderungen? Dann kannst du Joggen auch als Vorbereitung der Teilnahme am Halbmarathon oder sogar Marathon nutzen. Mit einem konkreten Trainingsplan kannst du dich an die Distanz langsam herantasten. Auch hier ist es besonders sinnvoll, die Motivation und fachliche Begleitung durch einen Verein in Anspruch zu nehmen.

Ist dieses Hobby für dich geeignet?

Joggen ist in den letzten Jahrzehnten ein echter Volkssport geworden. Joggen kann man schließlich überall und die Kosten für diesen Sport sind vergleichsweise niedrig. Bist du eher ein sportlicher Typ? Willst du deine körperliche Fitness verbessern? Suchst du etwas, um wieder „herunterzukommen“? Dann ist Joggen genau das Richtige für dich!

Mein Tipp: Wenn es möglich ist, dann jogge im Wald. Das hat mehrere Vorteile. Die Luft ist sauber (Gut für den Körper, vor allem für die Lunge). Der Untergrund gibt nach (gut für die Gelenke). Und dein Geist kommt zur Ruhe ohne die vielen Eindrücke um dich herum. Also Ohrstöpsel raus, tief durchatmen und wieder deine Mitte finden, Körper und Seele stärken und in Einklang bringen. Besser geht’s nicht!

Wo findest du weitere Informationen?

Selbstverständlich im WWW. Damit dein Joggen nicht so aussieht, als würdest du dich dahin schleppen (was leider oft zu sehen ist), solltest du dich zunächst zum richtigen Laufstil schlaumachen. Dazu gibt es sehr viel im Netz. Und Informationen zu den verschiedenen Laufschuhen findest du zum Beispiel auf Dein Laufschuhberater oder JOGGEN. Möchtest du dich vielleicht irgendwann in Verbindung mit dem Joggen auch sozial engagieren, ist vielleicht LAUFEN GEGEN LEIDEN etwas für dich. Und wohnst du in Bayern, findest du zum Beispiel in der Bayrischen Laufzeitung die Adressen von Vereinen in deiner Nähe. Dies gibt es sicher auch für die anderen Bundesländer. Außerdem findest du auf RUNNER’S WORLD Laufveranstaltungen in deiner Nähe.

Viel Spaß beim Joggen!