



Jogger an der Hamburger Außenalster: „Monate der Übung, ehe man den richtigen Spaß entdeckt“

## „Hunderte von Todesfällen beim Laufen“

Ist Jogging gefährlich? Von einem Trimm-dich-Trab zurückgekehrt, starb Peter Burrows, 53, einer der führenden britischen Sportärzte, kürzlich an Herzversagen. Und nach der Überanstrengung durch Schneeschippen stieg in Norddeutschland in diesem Winter die Infarkt-Rate.

Kontrovers beantworten die Frage nach den Jogging-Gefahren zwei amerikanische Mediziner, der Orthopäde Dr. David Brody, selber Langstreckenläufer, und der Herzspezialist Dr. Meyer Friedman, der Jogging zumindest für einen möglichen Auslöser von Herzinfarkten hält.

FRAGE: Ist Jogging für die meisten Leute gesund?

BRODY: Für die meisten Menschen, die fit sein wollen, ist Laufen ein hervorragendes Training des Herzmuskels. Es gibt natürlich auch noch andere Trainingsmöglichkeiten, aber Laufen ist ganz sicher eine der besten.

FRAGE: Gibt es noch andere Gründe, die den gesundheitsbewußten Menschen zum Laufen bewegen sollten?

BRODY: Neben den physischen Vorteilen, den günstigen Auswirkungen auf das Herz, hat Laufen natürlich auch psychologisch günstige Wirkungen. Viele Läufer sagen mir immer wieder, sie hätten das Gefühl, an einem Tag nicht viel geleistet zu haben, an denen sie nicht joggen konnten. Erst dann sind sie überzeugt, wirklich etwas getan zu haben; es ist ein Gefühl sofortiger Zufriedenheit.

FRAGE: Wollen Sie damit sagen, daß Jogging tatsächlich für die emotionale und geistige Gesundheit förderlich sein kann?

BRODY: Untersuchungen auf diesem Gebiet laufen zur Zeit. Eine Studie in Kalifornien zum Beispiel deutet darauf hin, daß Jogging für Menschen hilfreich sein kann, die sich in depressiver Stimmung befinden. Ob es auch den Depressiven helfen kann, die unter

einer Psychose leiden, kann man noch nicht sagen.

Bei Menschen, die wir zum sogenannten Persönlichkeitstyp A rechnen, also bei aktiven, dynamischen Persönlichkeiten, kann jedes Ausdauertraining, wie eben Jogging, diese inneren Spannungen abbauen und den sonst bei diesen Individuen nur so schwierig zu erreichenden Zustand innerer Ruhe und Entspannung herbeiführen.

FRAGE: Stimmt es, daß Jogger länger leben, wie manche Langstreckenläufer behaupten?

BRODY: Jogging wird in großem Stil bei uns seit etwa zehn Jahren betrieben. Es gibt also noch keinen statistischen Beweis für diese Behauptung. Ich persönlich will aber nicht gern 30 Jahre warten, bis wir genügend Material über die gesundheitlichen Vorteile des Jogging gesammelt haben.

Wir wissen heute schon, daß Jogging den Blutdruck und die Pulsfrequenz senkt und das Schlagvolumen des Herzens verbessert. Aus diesem Grund haben Läufer wahrscheinlich ein Herz, das besser arbeitet. Sicher sind aber auch einige der Behauptungen über die positiven Auswirkungen des Ausdauertrainings übertrieben.

Die meisten Jogger, die ich kenne, laufen ja auch nicht, um besonders lange zu leben oder ihre Gesundheit zu verbessern, sondern weil es ihnen Spaß

macht. Aber es braucht im allgemeinen Wochen, wenn nicht Monate der Übung, ehe man den richtigen Spaß am Joggen entdeckt.

FRAGE: Gibt es eine tägliche Mindestdistanz, die jemand laufen muß, um etwas vom Joggen zu haben?

BRODY: Bis jetzt hat noch niemand eine Untergrenze dafür festgesetzt, wie lange oder welche Distanz jemand laufen muß, um eine Wirkung zu verspüren. Was für den einen ausreicht, ist für den anderen vielleicht noch lange nicht genug, aber wir — genau wie viele Herzspezialisten — glauben, daß ein Zwanzig- bis Dreißigminutenlauf an jeweils drei oder vier Tagen pro Woche eine gute Ausgangsbasis ist.

FRAGE: Würden Sie den meisten Joggern zuraten, sich an einem Marathonlauf zu beteiligen?

BRODY: Nein. Der Marathonlauf wird heute zu sehr verherrlicht. Ich würde es lieber sehen, wenn Leute nur gerade so viel laufen, daß sie sich richtig prima fühlen, und auch bei Wettläufen sollten sich die Menschen eher auf die 10 000-Meter-Distanz beschränken; denn der Marathonlauf ist selbst unter idealen Wetterbedingungen für viele eine grausame Tortur.

FRAGE: Gibt es einen Punkt, an dem die Probleme des Joggings gegenüber den Vorteilen überwiegen?

**BRODY:** Ja, ich glaube, den gibt es. Die Probleme sind dabei vor allem in zwei Bereichen: Es gibt sie einmal für den, der gerade mit Laufen anfängt, den typischen Jogger. Er macht keine Ausgleichsgymnastik und läuft zu bald zu viel auf hartem Asphalt und meist auch noch mit ungeeigneten Schuhen. Das zweite Problem sind die Läufer, die ihr Trainingsprogramm plötzlich steigern, ohne die richtigen Trainings-techniken anzuwenden.

**FRAGE:** Was für Schwierigkeiten gibt es dabei?

**BRODY:** Läufer haben oft Schwierigkeiten, die sie sich selbst gar nicht eingestehen. Wir haben schon Frauen gesehen, die uns erzählten, sie hätten seit Jahren Schmerzen und die trotzdem jede Woche 200 Kilometer laufen. Wenn wir sie dann untersuchen, entdecken wir, daß ihr Becken oder der Oberschenkelknochen gebrochen sind. Darüber hinaus gibt es häufig Entzündungen der Sehnen, Bänder und Gelenke, manchmal aufgrund alter Schäden oder auch wegen falscher Trainingsmethoden.

**FRAGE:** Wie kann ein Läufer feststellen, ob er seine physischen Grenzen überschreitet?

**BRODY:** Ich glaube, daß Schmerz ein guter Indikator dafür ist. Wenn Schmerzen länger als ein paar Tage anhalten, dann müssen sie sich an jemanden wenden, der etwas davon versteht — einen Arzt oder auch einen Trainer, der sich mit Laufverletzungen auskennt. Wer die Schmerzen einfach übergeht und weiterläuft, zieht sich leicht chronische Schäden zu, die dann sehr schwer zu behandeln sind.

**FRAGE:** Ist Jogging auch gut für Kinder?

**BRODY:** Ich bin mit der gegenwärtigen Entwicklung, bei der auch Kinder schon über größere Distanzen laufen, nicht sehr glücklich. Kinder sollten laufen, um Spaß zu haben, und normale Kinder laufen sowieso den ganzen Tag.

**FRAGE:** Halten die Vorteile des Lauftrainings noch an, wenn man das regelmäßige Laufen einstellt?

**BRODY:** Körperliche Fitness hält nicht ewig vor. Wer seinen Herzmuskel

fit halten will, muß weiter trainieren. Man kann nicht sagen, „ich mache jetzt einen Marathonlauf mit, und dann brauche ich die nächsten sechs Jahre nichts mehr zu tun“, das geht nicht. Man muß sein ganzes Leben laufen oder trainieren. Aber ich muß dazu noch eines sagen: Wem das Training keinen Spaß macht, der hört ohnehin bald damit auf.

**FRAGE:** Wie trainieren Sie selber?

**BRODY:** Ich laufe jede Woche zwischen 40 und 70 Meilen.

\*

**FRAGE:** Dr. Friedman, bringt Jogging für die meisten Leute gesundheitlich etwas?

**FRIEDMAN:** Nein. Jogging hat keinerlei anhaltende gesundheitliche Auswirkungen. Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, daß die Herzkranzgefäße durch strammes Training vor Erkrankungen geschützt werden können. Und zahlreiche Menschen riskieren beim Jogging ihr Leben.

**FRAGE:** Kann Jogging tatsächlich tödliche Folgen haben?

**FRIEDMAN:** Hunderte von Menschen sind beim Jogging oder Langstreckenlauf gestorben. Ich glaube in der Tat, daß Jogging bei manchen Leuten die Erkrankung der Herzkranzgefäße verschlimmert. In einer Studie von 1973 haben wir die Fälle von 60 Menschen untersucht, die in San Francisco plötzlich gestorben waren. Wir fanden, daß 50 Prozent derer, die einer Herzattacke erlegen waren, zu diesem Zeitpunkt mehr oder minder anstrengende körperliche Tätigkeiten ausübten: Der Tod traf sie beim Jogging, beim Handball- oder Tennis-Match, sie hetzten in die Oper, weil sie noch rechtzeitig dasein wollten, oder schleppten schwere Koffer auf dem Flughafen.

Uns sind auch einige Fälle von Marathonläufern bekannt geworden, die bei einem Lauf starben. Und wir haben kürzlich ausgerechnet, daß fünf Prozent aller Herzpatienten beim Jogging sterben werden, wenn sie fünf Jahre lang täglich eine Stunde lang joggen.

**FRAGE:** Was ist aus der Sicht des Arztes die größte Gefahr beim Jogging?

**FRIEDMAN:** Das ist das plötzliche Auftreten einer Arrhythmie, eines Herzkammerflimmerns, und das bedeutet den sofortigen Tod. Davon sind nur Leute betroffen, die bereits ein schweres Koronarleiden haben. Aber nur 50 Prozent der Leute, die plötzlich während des Trainings sterben, waren sich der Tatsache bewußt, daß sie dieses Leiden hatten.

**FRAGE:** Gibt es Statistiken darüber, wie viele Menschen beim Laufen sterben?

**Volks-Marathonlauf in New York:** „Für viele eine grausame Tortur“



# Endlich!

Video, der junge, große Freizeitspaß für Augenmenschen, hat ab 25. April ein vielfarbiges Sprachrohr: **video ist da!**

Mit mehr als 20 ausführlichen Berichten und Themen über Video. Unter anderem:



ARD und ZDF bringen in den nächsten Monaten zahlreiche sehenswerte Filme. **video** sagt, welche man aufzeichnen soll.



Wie sieht die Schule von morgen aus? **video** befragte Experten. Einhellige Meinung: Lernen per Video ist erfolgreicher als alle Tradition!



Der Gegner aus der Steckdose? Video-Spiele werden immer perfekter. **video** stellt die besten Spielkassetten vor.

Holen Sie sich jetzt **video!** Das außergewöhnliche Magazin für das Freizeitthema der Gegenwart. Bei Ihrem Zeitschriftenhändler liegt es bereit.



FRIEDMAN: Nein. Die Jogging-Vereine geben darüber keine klaren Auskünfte. Soweit ich weiß, verzeichnen sie solche Fälle auch nicht. Aber ich konnte in den vergangenen drei Jahren allein aus dem „San Francisco Chronicle“ und dem „San Francisco Examiner“ Berichte über 16 Todesfälle durch Jogging sammeln. Und Sie wissen, daß der Tod von jemandem, der in Illinois beim Joggen umkommt, in diesen Zeitungen nicht gemeldet wird. Der Tod beim Jogging ist nur noch eine aufregende Sache, wenn es um Prominente geht.

FRAGE: Ist Jogging für manche Leute gefährlicher als für andere?

FRIEDMAN: Ja. Für Menschen vom Persönlichkeitstyp A ist es sehr gefährlich. Das ist jener Menschentyp, der sich selbst immer antreibt, weil er zu vieles in zu kurzer Zeit erreichen will. Oder er läßt sich zu leicht von anderen Menschen irritieren und ist ständig feindselig gestimmt. Es sind die dynamischen und extrem ehrgeizigen Menschen. Natürlich reizt gerade die der Jogging-Sport, weil sie glauben, dabei in 15 Minuten zu schaffen, wofür ein B-Typ eine Stunde braucht. Der B-Typ hat nämlich Spaß beim Sport.

FRAGE: Was ist ein B-Typ?

FRIEDMAN: Ein B-Typ hat sehr viel Selbstvertrauen. Er glaubt, daß er mit der ihm eigenen Begabung sein Bestes tut. Er kümmert sich auch nicht darum, was andere Leute über ihn denken. Er hat seinen eigenen inneren Standard, braucht also nicht mit der Zeit um die Wette zu laufen. Er ärgert sich nur über Leute, wenn es echten Anlaß gibt. Ich finde es ganz in Ordnung, so einen B-Typ laufen zu sehen. Aber den kriegen sie gar nicht zum Jogging. Er sagt sich: „Warum sollte ich so ein dämliches Training betreiben? Ich amüsiere mich lieber beim Tennis, beim Golfspielen oder Spazierengehen.“



SPIEGEL-Titel 48/1978  
„Mit der Zeit eine Art Sucht“

FRAGE: Warum gehören die Leute vom A-Typ zu den Joggern?

FRIEDMAN: Viele Jogger haben mir erzählt, daß sie beim Laufen ihre Aggressionen und Spannungen loswerden — und ich glaube, das stimmt. Sie fühlen sich hinterher phantastisch. Aber wenn sich jemand fünf Minuten lang mit dem Hammer immer leicht auf den Finger klopft und anschließend den Finger in warmes Wasser hält, spürt er natürlich auch ein sagenhaftes Gefühl der Erleichterung. Und mit der Zeit wird das Laufen auch zu einer Art Sucht. Viele Läufer, so meine ich, beherbergen auch selbstzerstörerische Tendenzen. Viele von ihnen wissen, daß sie mit dem Tode flirten, aber sie spielen gerne dieses Roulette.

FRAGE: Soll das heißen, daß Jogging überhaupt niemandem nützt?

FRIEDMAN: Ich glaube, für Studenten kann es okay sein. Ich nehme



Pardon

nicht an, daß die dabei vom plötzlichen Tod bedroht sind. Dennoch bin ich nicht sicher, ob Jogging nicht die allmähliche Entstehung von Herz-Kranzgefäßerkrankungen beschleunigt. Jogging tut nämlich dasselbe wie hoher Blutdruck: Es zwingt das Herz, heftiger zu schlagen. Man vergißt zu leicht, daß beim Marathon-Vorbild im alten Griechenland der Läufer zusammenbrach und starb.

FRAGE: Gibt es irgendwelche Bedingungen, unter denen Sie Ihren Herzpatienten zum Jogging raten würden?



**Volkslauf in West-Berlin\***  
„Für A-Typen gefährlich“

FRIEDMAN: Ich halte gar nichts davon. Wir sind unbedingt dafür, daß die Patienten täglich wenigstens eine Stunde lang sich sportlich betätigen. Wir glauben, daß das für ihre Psyche und ihren Kreislauf sehr gut ist. Aber sie sollten Tennis spielen, und zwar nicht als harten Wettkampfsport, oder auch schwimmen, im Garten arbeiten, ohne schwere Dinge zu heben, spazieren gehen, Golf spielen, aber nicht an heißen Tagen. Fast alles ist erlaubt, außer Handball, Squash und Jogging — Dinge die zu anstrengend sind oder Wettkampf-Stress bedeuten.

FRAGE: Was tun Sie selbst für Ihr körperliches Training?

FRIEDMAN: Ich gehe jeden Tag ungefähr 40 Minuten spazieren. Dabei schaue ich mir die Gegend an — so, als ob ich das alles einem Freund in einem Brief beschreiben wollte. Außerdem arbeite ich im Garten, ich angle ein bißchen — all das, was auch mein Großvater tat. Dem ging es auch ohne Jogging prächtig. ♦

\* Links: Sportbund-Präsident Willy Weyer, daneben Ex-Weltrekordsprinter und Olympia-Sieger Jesse Owens.

„Ich  
fotografiere  
wieder!“



„Irgendwann kam der Punkt, da hätte ich meine Ausrüstung auf Profi-Umfang und -Gewicht bringen müssen. Da hab' ich aufgehört.“

Bis mir neulich ein Freund seine neue Ausstattung vorgeführt hat. Eine PENTAX ME mit den passenden Objektiven. Dieses System hat mich auf Anhieb überzeugt: leicht, handlich und dabei sehr leistungsstark. Jetzt fotografiere ich wieder. Und wie!“

### PENTAX ME:

Die kleinste und leichteste hochwertige SLR-Camera der Welt im Format 24 x 36.

Belichtung: Zeitautomatik, Messung durchs Objektiv (neueste GPD-Technik), Verschlussprogrammierung stufenlos von 8 - 1/1000 sec., Leuchtdioden-Anzeige.

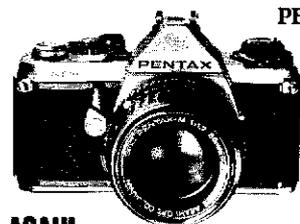
Film-Schnell-Ladesystem (PENTAX-exklusiv), stabiles Ganz-Metall-Gehäuse.

Großes PENTAX-Zubehörsystem, unter anderem mehr als 40 Original-PENTAX-Objektive. Winder (ca. 2 Bilder pro Sekunde), Data-Rückteil.

Alles perfekt aufeinander abgestimmt, leistungsstark und dennoch handlich und tragbar. Wie übrigens auch der Preis. Informieren Sie sich bei Ihrem Fachhändler.

PENTAX ist weltweit ein Begriff für hochwertige SLR (Spiegelreflex)-Fotografie.

Spitzenqualität hat PENTAX zur meistgekauften hochwertigen Spiegelreflex-Camera der Welt gemacht.



PENTAX ME



ASAHI  
**PENTAX**

PENTAX  
Handelsgesellschaft mbH,  
Grandweg 64,  
2000 Hamburg 54.



# PENTAX

**Perfektion compact.**

Die Camera. Die Objektive. Das ganze System.