



WIRTHSHOF

SLOW JOGGING

WIRKUNGSWEISE

(Quelle: Slow Jogging Deutschland / www.slowjogging.de)

Studienergebnisse

Seit 1989 empfiehlt das japanische Gesundheitsministerium – gestützt auf die Forschungsarbeiten von Prof. Tanaka – moderates Bewegungs-Training zum Erhalt der Gesundheit. 1995 wurden dann auch in den USA die besonderen Vorteile *leichter körperlicher Aktivität* von der amerikanischen Gesellschaft für Sportmedizin bestätigt. Seitdem ist das Slow Jogging zum Gegenstand vieler wissenschaftlicher Arbeiten geworden, sowohl in Japan, als auch in den USA.

Mühelos fit bleiben

Bei gleicher Distanz verbrennt Slow Jogging doppelt so viele Kalorien wie Walking und genau so viele wie schnelleres Laufen. Bereits ab 6 km/h ist es angenehmer langsam zu laufen als schnell zu gehen. Slow Jogging trainiert die Gesäß- und die großen vorderen Oberschenkelmuskeln, was sehr effektiv dem altersbedingten Muskelschwund (Sarkopenie) entgegenwirkt und damit Stürzen und Verletzungen vorbeugt. Gehen oder Walking ist hierfür hingegen wenig effektiv.

Einfach abnehmen

Bewegung ist neben Ernährung der Schlüssel zu einem gesunden Körpergewicht. Das Training wird aber meist als zu beschwerlich empfunden. Die Bewegung muss einfach erlern- und ausführbar sein, sie muss als wenig anstrengend empfunden werden und

sie muss wirksam gegen das Übergewicht funktionieren. Genau dies sind die besonderen Vorteile des Slow Joggings: Es werden genau so viele Kalorien wie bei sehr schnellem, anstrengendem Laufen verbrannt.

Blutdruck & Cholesterin

Wissenschaftliche Untersuchungen an älteren Hochdruck-Patienten, die bereits blutdrucksenkende Medikamente einnahmen, konnten belegen, dass mit Slow Jogging Werte von im Schnitt 130/70 mmHg erreicht wurden, was allein mit Medikamenten nicht zu schaffen war (Motoyama et al., 1998). Auch das so genannte „gute“ Blut-Cholesterin HDL verbesserte sich in Folge des Slow Joggings bei den Versuchspersonen (Motoyama, 1995). Aufwand: Nur 3 Stunden pro Woche.

Demenz & Alzheimer

In einer, randomisierten Kontroll-Studie konnte ein japanisches Forscherteam nachweisen, dass 20- bis 30-jährige Probanden, die drei Monate lang 3 mal pro Woche 30 Minuten Slow Jogging betrieben, die Hirnleistung ihres Stirnlappens um mehr als 40% steigerten (Harada et al., 2004). Dabei verbesserten sich Denkleistung, Gedächtnis und Planungsfähigkeit. Slow Jogging ist nachweislich effektiv in Hinblick auf die geistige Gesundheit.

Hohe Lebenserwartung

Menschen, die sich viel körperlich bewegen, haben gute Aussichten auf ein langes und gesundes Leben. Eine neuere wissenschaftliche Meta-Analyse wertete Studien an Läufern in Hinblick auf deren Lauf-Geschwindigkeit und Trainings-Aufwand aus. Ergebnis: Menschen, die langsames Jogging betreiben, haben vergleichsweise die höchste Lebenserwartung unter den Läufern (Schnohr et al., 2015). Dies bestätigt erneut die Überlegenheit des Slow Joggings.

Die Laktatschwelle

Mit zunehmender Anstrengung steigt der Laktatwert im Blut des Läufers. Die übliche Empfehlung lautet, die Konzentration von 4 mmol/l Laktat nicht zu übersteigen (die anaerobe Schwelle). Beim Slow Jogging liegt der Grenzwert deutlich niedriger, etwa bei 2 mmol/l (die aerob-anaerobe Schwelle).

Hier lautet die Empfehlung: Individuelles „Niko-Niko“ Tempo, bei dem man sich noch problemlos unterhalten kann bzw. mit einem entspannten Lächeln unterwegs ist.

Im Runner`s High

Das euphorisierende „Runner`s High“ wird nach neueren Studien nicht durch Endorphine, sondern durch Endocannabinoide ausgelöst. Eines der bekannten Endocannabinoide ist das Anandamid, das im Gehirn wie eine Glücksdroge wirkt. Beim Gehen und beim sehr schnellen Laufen zeigt sich eine geringere Ausschüttung als im Ruhezustand. Der mit Abstand höchste Anandamid-Spiegel wird erstaunlicher Weise durch Slow Jogging erzielt (Raichlen et al., 2013).

Slow Jogging,
die genussvoll gesunde Laufbewegung.