



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Läuferseite



Was ist gesünder Walken oder Joggen?

Immer wieder kommt es zu erbitterten Glaubensgefechten zwischen überzeugten Läufern und Walkingverfechtern, welcher Sport denn gesünder sei.

Die Walker fühlen sich durch die Kopenhagen Studie bestätigt, dass zu intensives Training dem Körper schadet.



Ein überzeugter Läufer sieht im Walker nur einen Menschen, der im Glauben Sport zu treiben, phantasievoll seine Zeit verschwendet.

Die Wahrheit liegt wie immer dazwischen. Man kann den Effekt beider Sportarten in einem metabolischen Äquivalent (MET) objektiv messen. Was bedeutet das? Das MET stellt eine Einheit für den Stoffwechselumsatz dar. Beide, sowohl Läufer als auch Walker benutzen die gleichen Muskelgruppen bei ihrem Sport. Der Läufer verbraucht, abhängig von seiner Geschwindigkeit, jedoch mehr Energie pro Zeiteinheit. Das bedeutet, dass der Walker um den gleichen Gesundheitseffekt zu erzielen, länger gehen muss. Man geht davon aus, dass der Walker 50% länger walken muss.

Es gibt also nicht besser oder schlechter, sondern nur entweder oder. Starten Sie zu laufen oder zu walken beides hilft Ihnen Ihre Gesundheit zu verbessern.