



*Im Trend:
Slow Jogging*

Laufen im Wohlfühltempo

Im Sommer ist die Motivation oft groß: Endlich scheint die Sonne wieder stärker, wir wollen raus an die frische Luft und uns mehr bewegen. Der Gedanke, die Lafschuhe für schweißtreibende Joggingeinheiten aus dem Keller zu holen, bereitet Ihnen Schnappatmung? Dann ist Slow Jogging genau das Richtige, denn dabei geht es gemütlich zu. Und Sie profitieren von den Vorteilen gesunder Bewegung im Freien.

TEXT: SANDRA CAMMANN

Das Lauffieber macht vor keinem Alter halt: Junge Mütter und Väter rennen mit extra dafür angefertigten Laufkinderwägen durch den Park, 70-jährige trainieren für den Marathon, für viele Berufstätige ist das Joggen ein wichtiger Ausgleich zum oft bewegungsarmen Arbeitsalltag. Und sie tun gut daran, denn die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, aktiviert den Stoffwechsel und verbrennt nebenbei lästige Fettpölsterchen. Daher starten Laufeinsteiger*innen oft mit viel Motivation, schlüpfen in die Sportschuhe und joggen einfach los. Glücksgefühle und Ehrgeiz

lassen jedoch häufig schnell nach. Schon nach wenigen Wochen machen sich eventuell bei dem einen oder der anderen Schmerzen in Knie und Hüfte bemerkbar – oder es bringt einfach keinen Spaß, weil die Luft wegbleibt. Der japanische Sportphysiologe Prof. Dr. Hiroaki Tanaka hat schon vor 30 Jahren eine Alternative zum schnellen Laufen entwickelt und das sogenannte Slow Jogging ins Leben gerufen. Das bedeutet „langsam laufen“ und hat sich mittlerweile zum echten Trendsport entwickelt. Die gesunde Sportart ermöglicht vor allem Menschen, die gerade mit dem Jogging begonnen haben, die Freude am Laufen zu entdecken – ohne Verletzungsrisiko und übermäßige Anstrengung.

FOTO: i ordni | adobe stock

So einfach geht's – zehn Tipps, die Sie beim Slow Jogging beachten sollten:

- 1 Eine angenehme Laufstrecke suchen, zum Beispiel Waldboden.
- 2 Die Wirbelsäule aufrecht und gerade halten.
- 3 Nach vorne schauen, nicht hüpfen, nicht abstoßen.
- 4 Schultern locker und die Arme natürlich mitschwingen lassen.
- 5 Langsam laufen, sodass Sie nicht außer Atem geraten.
- 6 Kleine Schritte machen mit 180 Tritten pro Minute, Musik mit 180 Beats pro Minute (vgl. Kasten auf Seite 68) hilft dabei, die Schrittfrequenz zu halten.
- 7 Auf dem Mittelfuß landen. Die Füße stets parallel aufsetzen und vermeiden, auf einer imaginären Mittellinie zu laufen.
- 8 Bewusst atmen und darauf achten, dass eine Unterhaltung beim Laufen möglich bleibt.
- 9 Ein Lächeln aufsetzen und das Laufen genießen!
- 10 Lieber täglich und kürzer laufen als nur einmal in der Woche und dafür länger.

Laufen mit einem Lächeln im Gesicht

Für Prof. Tanaka kann das Slow Jogging nicht langsam genug sein. Bereits ab sechs Stundenkilometern ist es angenehmer langsam zu laufen als schnell zu gehen. Das Besondere an Slow Jogging ist das natürliche und sanfte Aufsetzen des Mittelfußes und die kleinen Schritte mit einer Frequenz von 180 Tritten pro Minute. Das Motto heißt: Mit schnellen Tritten auf der Stelle langsam vorwärts kommen. Während sich in unserem Alltag die Uhren schneller zu drehen scheinen, ist bei dieser Lauftechnik Entschleunigung das A und O. Weder der sportliche Ehrgeiz noch die Leistung stehen im Vordergrund, sondern das achtsame Körpererlebnis und der Genuss an der Bewegung. Der japanische Laufguru ist selbst über 60 Marathons in seinem Leben gelaufen und sieht viele Vorteile in der Methode des langsamen Laufens: Zum Beispiel werden Knie-, Hüft- und Wirbelgelenke auf diese Weise besonders geschont, weshalb sich Slow Jogging auch gerade für ältere Menschen besonders gut eignet. Außerdem bietet die moderate Sportart nach Verletzungspausen oder für Lauf-einsteiger*innen eine tolle Möglichkeit,

langsam (wieder) Kondition aufzubauen. Wichtig ist eine aufrechte Körperhaltung, bei der die Schultern locker bleiben, die Arme leicht mitschwingen und der Blick in die Ferne gerichtet ist (vgl. Tipps auf dieser Seite oben).

Selbst weltberühmte Läufer*innen wie der Marathonläufer Eliud Kipchoge nutzen Slow Jogging als Ausgleichstraining für die höhere Schrittfrequenz, zur Verbesserung der Ausdauer und Schonung der Gelenke. Prof. Tanaka selbst schwört auf das sogenannte Niko-niko-Tempo. Niko niko bedeutet in der japanischen Sprache freudiges Lächeln – Sie dürfen sich mit einem Lächeln im Gesicht überholen lassen und sollen sich beim Laufen ohne Probleme unterhalten können. Am Ende des Laufes sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie bequem weiterlaufen könnten.

Glücksmomente erleben

Dr. med. Wiebke Höing ist zertifizierte Slow Jogging-Trainerin in der Lüneburger Heide. Die Chirurgin kam über einen Fernsehbericht zu dieser Sportart. Nach der Geburt ihres Sohnes war der Beckenboden der ehemaligen Nationalspielerin im Ultimate Frisbee und ambitionierten Läuferin so

stark belastet, dass Leistungssport auf hohem Niveau fürs Erste nicht mehr möglich war. Ursprünglich wollte sie Slow Jogging nur für sich selbst ausprobieren. Heute liebt sie das achtsame Laufen so sehr, dass sie ihre Erfahrung begeistert mit anderen teilt. „Das Besondere für mich persönlich ist, dass ich entspannter, ohne Druck laufe“, sagt die Ärztin. Anstatt mit ihrer Hündin spazieren zu gehen, slowjoggt sie mit ihr und lässt ihre Kinder mit dem Rad nebenherfahren. Von den Teilnehmer*innen ihrer Slow Jogging-Kurse berichtet sie: „Was ich immer wieder beobachte, ist, wie glücklich sie am Ende einer Slow Jogging-Einheit sind.“ Ein Grund dafür ist das „Glücksmolekül“ Anandamid, ein Neurotransmitter, den unser Körper bei der langsamen Lauftechnik in hohem Maße ausschüttet. Es wirkt antidepressiv, steigert die Motivation und beschert uns Glücksgefühle.

Gesunde Fitness für jeden Tag

„Das Tolle am Slow Joggen ist, dass es nicht zu anstrengend ist und kein Schweinehund überwunden werden muss“, findet Dr. Höing. „Als Ärztin sehe ich jeden Tag Menschen mit Erkrankungen, die wir durch Bewegung verbessern könnten. Bei vielen Krankheiten wie zum Beispiel Bluthochdruck, Übergewicht und Depressionen gilt als erste Empfehlung, den Lebensstil zu verändern.“ Studien belegen, dass das Laufen im Schrittempo den Körper ausreichend fordern kann, um gesundheitliche Effekte hervorzurufen. Im Vergleich zum schnellen Laufen einer gleichen Strecke sind es außerdem fast genauso viele Kalorien, die der Körper verbrennt. Zudem haben Menschen, die langsames Jogging betreiben, laut wissenschaftlichen Erkenntnissen die höchste Lebenserwartung unter den Läufer*innen.

Beim langsamen Joggen werden die Gesäß- und die großen vorderen Oberschenkelmuskeln effektiv trainiert. Besonders ältere Menschen profitieren von diesem Effekt, um durch Muskelschwund bedingten Stürzen und Ver-



DR. MED. WIEBKE HÖING

ist Fachärztin für Viszeralchirurgie mit Zusatzausbildungen für Proktologie und Notfallmedizin. Die sportbegeisterte Ärztin war viele Jahre Nationalspielerin im Ultimate Frisbee. Als zertifizierte Slow Jogging-Trainerin gibt sie regelmäßig Kurse zu der langsamen Lauftechnik und bildet Trainer*innen in Lüneburg aus.

letzungen vorzubeugen. Auch bei Demenzerkrankten wurde in Studien eine verbesserte Gehirnleistung nach dem Slowjoggen festgestellt. Wiebke Höing hat einen 84 Jahre alten Teilnehmer mit Herzerkrankung in ihrem Slow Jogging-Kurs, der locker in der Gruppe mithalten kann. Eine weitere Teilnehmerin hat seit Jahren starke Muskel- und Gelenksbeschwerden, die sich durch das Training deutlich verbessert haben. „Wichtig ist, dass man am Anfang nicht zu lange läuft und auf den Körper hört“, gibt Wiebke Höing Einsteiger*innen als Tipp mit auf den Weg.

Abnehmen mit Slow Jogging

Ausreichend Bewegung ist neben einer ausgewogenen Ernährung ein wichtiger Baustein auf dem Weg zum gesunden Wohlfühlgewicht. Hierfür eignet sich Slow Jogging besonders gut: Durch die vielen kleinen Trippelschritte ist die Belastung auf die Gelenke gering, so dass auch Menschen mit höherem Gewicht diesen Bewegungsstil bequem trainieren können. Bei gleicher Distanz verbrennt Slow Jogging genau so viele Kilokalorien wie schnelleres Laufen.



ILLUSTRATION: Fumika Shibata | adobestock; FOTO: privat



Für die Sonett Flaschenrückgabe fragen Sie bitte in Ihrem Naturkostladen.

Aus alten Sonett Flaschen werden neue Sonett Flaschen*

*Die ersten Sonett Flaschen mit bis zu 50% Sonett-eigenem Recycling-Anteil sind am Markt. Die Anzahl der Sonett-Flaschen mit Sonett-eigenem Recycling-Anteil variiert, abhängig von der Rückgabe leerer Klingebinde.

Sonett recycelt selbst!

- Weil** wir nur dann wissen, was in den Flaschen drin war.
- Weil** Recycling-PE aus dem Gelben Sack Rückstände von synthetischen Duftstoffen und anderen Reststoffen enthalten kann.
- Weil** PE-Recyclat deshalb für Lebensmittel nicht zugelassen ist.
- Weil** Recycling-PE ein wertvoller Rohstoff ist, der vielfach im Kreislauf geführt werden kann.

Sonett – so gut.
www.sonett.eu



Sonett ist Sieger des Deutschen Nachhaltigkeitspreises 2022

„Bei der langsamen Lauftechnik schüttet unser Körper im hohen Maße das Glücksmolekül Anandamid aus.“

So wird ein Schuh draus

Füße sind eine geniale Erfindung der Natur: Das Fußgewölbe fängt Stöße ab wie die Federung eines LKWs. Das Slow Jogging macht sich diese eingebaute Federung zunutze. Während schnelle Läufer*innen üblicherweise mit der Ferse zuerst auf dem Boden aufkommen, wird beim Slow Jogging der Mittelfuß als Erstes auf den Boden gesetzt. Das feste Abstoßen nach vorne wie beim schnellen Laufen entfällt. Das Aufsetzen des Mittelfußes schont die Gelenke stärker und fühlt sich für den restlichen Bewegungsapparat wie Knie, Hüfte und

Rücken weicher an. Um den Mittelfuß optimal zu erspüren, bieten sich Sportschuhe mit dünnen biegsamen Sohlen an, die nicht mehr als acht Millimeter betragen. Auch Barfußschuhe können hilfreich sein, sollten anfangs aber nur wenige Minuten am Tag getragen werden, um die Muskulatur des Fußes an die Bewegung zu gewöhnen.

Trainingsdauer langsam steigern

Anfänger*innen empfiehlt Slow Jogging-Erfinder Prof. Tanaka, im Wechsel eine Minute zu joggen und 30 Sekunden zu gehen. Der ungewohnte Stil kann in

den ersten Wochen durch eine hohe Spannung der Wadenmuskulatur die Achillessehnen belasten. Daher sollten Sie die Dauer des Trainings langsam steigern. Hängen Sie jede Woche fünf bis zehn Minuten an das Training, bis sich Muskeln, Sehnen und Bänder an die neue Bewegung gewöhnt haben. Es empfiehlt sich, nicht länger als eine Stunde pro Tag zu trainieren.

„Nichtläufer*innen würde ich einen Kurs zum Erlernen der richtigen Lauftechnik des Slow Joggings empfehlen“, betont Slow Jogging-Trainerin Dr. Höing. Für viele Menschen sei das Laufen auf dem Mittelfuß anfangs ungewohnt. Für geübte Läufer*innen bestehe die größte Umstellung hingegen darin, sich an die höhere Schrittfrequenz und das niedrigere Tempo zu gewöhnen. Letztlich gilt für erfahrene Jogger*innen und einstige Sportmuffel jedoch gleichermaßen: Mit ein bisschen Übung wird das langsame Laufen zum effektiven Training, das die Gesundheit fördert und den Geist zur Ruhe bringt. ♡

Mit Musik zum Slow Jogging-Rhythmus

Wer es musikalisch mag, kann beim Slow Jogging mit der richtigen Musikauswahl für Abwechslung sorgen. Wichtig ist, dass Sie dabei auf die Anzahl der Beats (Schläge) pro Minute achten. Beim Streaming-Dienst Spotify gibt es bereits fertig zusammengestellte Songlisten für Slow Jogging, das heißt ausschließlich Musikstücke mit 180 Schlägen pro Minute – genau der richtige Takt für die langsame Lauftechnik!

Auch unter → slowjogging.de/180-bpm-musik können Sie online eine passende Playlist erwerben. Wer sich selber eine Liste zusammenstellen möchte, kann sich Songs wie „I'm So Excited“ von den Pointer Sisters oder „Everybody Needs Somebody to Love“ von den Rolling Stones aufs Abspielgerät laden, um gut in den Takt zu kommen. Passend zum Rhythmus setzen Sie die Füße auf den Boden auf. Trotz der schnellen Trippelschritte in der hohen Frequenz des Rhythmus laufen Sie langsam vorwärts.



FOTO: Dragana Gordic | adobeStock

brandamile.com | Fotos: Tobias Köhler, Emil Messner, Ineiner's Garten (Archiv)

DEN GESCHMACK DER SONNE KOSTEN

theiner's garten
DAS BIOREFUGIUM ★★★★★

In theiner's garten leben und arbeiten wir nach dem biodynamischen Konzept. Dafür wurden wir als erstes Hotel Italiens von Demeter empfohlen. Spüre die Kraft der Südtiroler Natur mit allen Sinnen in theiner's garten.

WWW.THEINERSGARTEN.IT

