

Sieben grosse Mythen übers Laufen / Joggen

- **Joggen ist schädlich für den Rücken, da es grosse Schläge gibt.**

Unsinn! Erstens weiss man heute, dass nicht die Kompression für die Bandscheibe gefährlich ist, sondern die zu starke und stete Rotationsbewegung. Zudem gibt es einen sehr federnden Laufstil mit Einbezug der Federfähigkeit des Fusses, der Knie und der Hüftgelenke ([siehe hier >](#)).

- **Zum Laufen benötigt man Laufschuhe, die gut unterstützen, federn und führen.**

Unsinn! Die neue Devise ist: keine Dämpfung, keine Stützung, keine Führung! Das Barfusslaufen ist ideal und sollte von einem guten Laufschuh möglichst kopiert werden([siehe hier >](#)).

- **Das Ziel beim Joggen ist, möglichst schnell zu werden.**

Unsinn! Langsamkeit ist der entscheidende Faktor: Statt Sport betreiben wir Bewegung. Statt objektiv etwas zu messen, spüren wir uns subjektiv. Statt wegzurennen, laufen wir nach innen. Statt etwas zu trainieren, lassen wir los und finden unseren persönlichen Rhythmus und unsere Einheit ([siehe hier >](#)).

- **Fürs Laufen benötigt man vor allem starke Beinmuskeln.**

Unsinn! Nicht die Beinmuskeln sind der entscheidende Faktor, sondern der richtige Einsatz der Schwerkraft, des Gewichts. Starke, grosse Muskeln können sogar im Gegenteil die geschmeidige, ökonomische, gesunde Laufbewegung behindern ([siehe hier >](#)).

- **Beim guten Joggen läuft man am besten auf dem Vorfuss.**

Die reine und forcierte „Vorfusstechnik“ (Ballenlaufen) ist medizinisch bedenklich und resultiert in vielen Bindegewebsproblemen im Unter- und auch im Oberschenkel. Gefragt ist eine „Ganzfusstechnik“, bei der die Füße von hinten bis vorne (als Ganzes) wie eine Feder gegen den Boden gespannt werden ([siehe hier >](#))

Wichtig ist der Schwerpunkt beim Laufen, der etwas vor dem Lot liegen muss. Dadurch kommt man automatisch mit nur noch sehr wenig Gewicht zuerst auf die Ferse, aber sofort mit dem Hauptgewicht in den Mittelfuss und auch auf den Vorfuss. Der sogenannte „Ballengang“ ist also nicht ganz ein ausschliesslicher Vorfussgang.

Auch gemäss einer grossen neuen Studie einer internationalen Forschergruppe im Journal of Experimental Biology ist die effizienteste Fortbewegungsart des Menschen, dass Abrollen des Fusses über die Ferse zuerst bis zu den Zehen (Cunningham CB et al., J Exp Biol. 2010 Mar 1;213(5):790-7).

[Weiterlesen >>> Laufen wie die Afrikaner](#)

- **Bergläufe sind viel schwieriger als ebenaus Laufen.**

Unsinn! Im Gegenteil: Bergläufe rennt man mit derselben Technik wie geradeaus und ergeben für unseren Körper durch die abwechselnde Belastung der verschiedenen Gewebsanteile und Muskeln viel weniger monotone Abnutzungsprobleme ([siehe hier >](#)).

- **Vor dem Joggen sollte man sich mit Stretching vorbereiten.**

Unsinn! Stretching kann die Verletzungsgefahr sogar erhöhen! Am besten ist es einfach langsam loszugehen. Dieses Warming-Up bereitet nicht nur die Muskeln vor, auch alle Organe, mein ganzer Körper wird aufgewärmt ([siehe hier >](#)).

- **Jogging und Laufen ist auch im Alter ideal.**

Jede Sportart kennt für die meisten Menschen Altersgrenzen. Beim Joggen ist sie erreicht, wenn ich mit über 60 ständig an Achillessehnenentzündungen leide. Ich glaube, unser Körper hat ein begrenztes Jogging-Kontingent – und wenn es aufgebraucht ist, wehrt er sich mit wiederkehrenden Sehnen- und Weichteilproblemen.

Ich gebe auch persönliche Tipps zum Laufstil und zur ökonomischen Jogging-Bewegung in meinen Rolting-Sitzungen.

Ziele dieser Körpertherapie

Strukturelle Integration oder Rolting® ist eine Methode, bei der die Körperstruktur durch „Normal Function“ (ein Bewegungssystem, das die neuen strukturellen Möglichkeiten optimal nutzt und unterstützt) und tiefe, systematische manuelle Bindegewebsbehandlung verbessert wird. Das Ziel der Methode ist es, den Körper aufzurichten und ins Lot zu bringen. Er steht und bewegt sich dann leichter und ökonomischer, Fehlbelastung von Gelenken und Gewebe wird vermindert, dadurch bedingte Beschwerden bessern sich.

„Verlieren Sie vor allem nicht die Lust dazu zu gehen. Ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an und entlaufe so jeder Krankheit; ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen los würde. Bleibt man so am Gehen, so geht es schon.“ Søren Kierkegaard

Veröffentlicht am 28. Mai 2017 von Dr. med. Thomas Walser

Letzte Aktualisierung:

08. Mai 2026