Joggen

«Laufen steigert mein Wohlbefinden»

FOTOS: MARTIN REGENASS, KIM TSUN TIAN ZVG, GRAFIK: DANIEL SCHÄUBLE/BERGER

Gabor Szirt am Rheinufer bei Huningue.

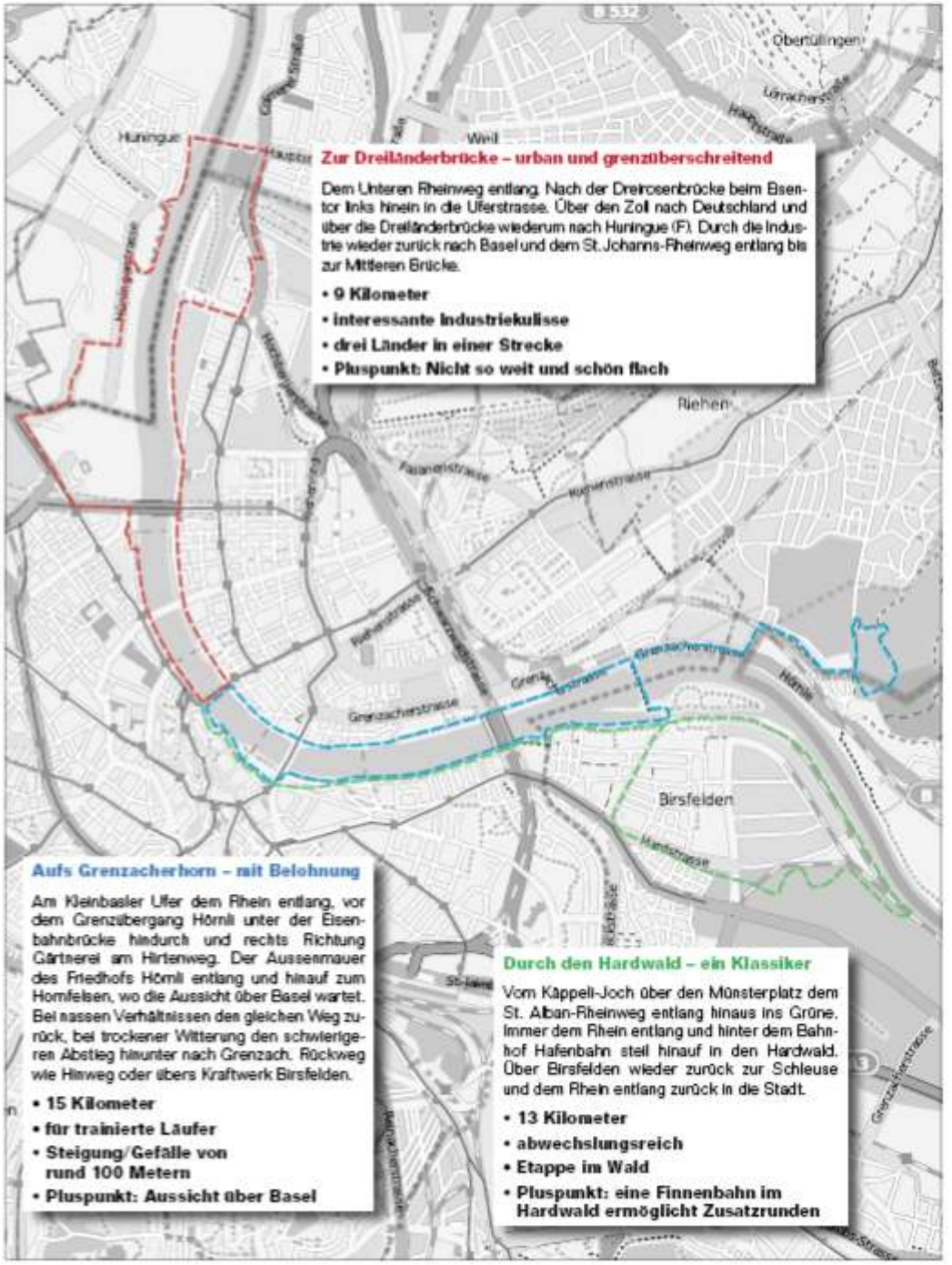
BASEL – Laufen ist die älteste Sportart der Welt. Warum wir Joggen sollten, erklärt Gabor Szirt (50) vom Lauftreff und stellt gleich drei Strecken vor.

Von Martin Regenass

Sie sind kaum mehr vom Rheinufer oder aus den Wäldern wegzudenken: Die Jogger. Bei den einen löst der Gedanke an diese Sportart Freudensprünge aus, für andere bedeutet sie das pure Grauen. Gabor Szirt gehört eher zu den Ersteren. Er ist Präsident des Basler Vereins Lauftreff, der in der Region Lauftreffs sowie geführte Trainings organisiert.

«Durch die Errungenschaften der modernen Zivilisation, wie Autos und Bürojobs, verkümmert der Laufstil von uns Menschen zusehends. Doch mit regelmässigem Jogging können wir das verbessern», sagt Gabor Szirt. Er muss es wissen: Viermal pro Woche geht Szirt in der Region joggen. Durch das regelmässige Joggen könne er sein Wohlbefinden und seine Ausdauer steigern. Das könne positive Folgen auf die Schlafqualität und das Selbstbewusstsein haben und den Abbau von Stress erleichtern. Neben der Verbesserung des Kreislaufs kann regelmässiges Joggen auch günstige Effekte auf die Knochengesundheit haben. Szirt meint sogar: «Joggen kann auch die Entwöhnung von Alkohol und Nikotin positiv beeinflussen.»

Aber: Joggen in der asphaltierten Stadt? «Mit qualitativ guten Laufschuhen, die optimal zum Läufer passen, ist das alles kein Problem mehr.» Lust auf eine Runde? Baslerstab stellt drei unterschiedlich lange Jogging-Strecken vor. Sie verbindet der Startpunkt: das Käppeli-Joch auf der Mittleren Brücke in Basel.

www.lauftreff.ch

Lesen Sie nächsten Dienstag: Dehnen vor und nach dem Sport – so machen es die Profis.