

Randnotiz

Dem Alter davonrennen

Forscher der Universität Stanford/Kalifornien untersuchten über 20 Jahre 500 Jogger. Zu Beginn der Studie waren alle über 50 Jahre alt. Der Umfang der wöchentlichen Joggingstunden sank im Laufe der Zeit von durchschnittlich 4 Std auf 1 ¼ Stunden. Im Vergleich zur nicht aktiven Kontrollgruppe wiesen die Jogger bedeutend weniger körperliche Gebrechen und massiv geringere Sterberaten wegen Krebs, Infektionen und Kreislauferkrankungen auf! Ein Schaden bzw. die frühzeitige Abnutzung der Gelenke – besonders die Kniegelenke standen unter Verdacht – konnte nicht nachgewiesen werden. Fazit: Egal wie alt man ist, wie



Just do it – der Lauftreff macht es vor.

langsam man die ersten Schritte tut, wo, wann, mit wem auch immer ... eine bekannter Sportartikelhersteller setzt den entsprechenden Slogan ein: Just do it – tue es einfach!

Gabor Szirt