

# Wer joggt, rennt dem Alter davon

17:16 | 13.08.2008

**STANFORD (USA) – «Morgen fange ich an», denken viele – und lassen es dann doch. Aber Joggen lohnt sich, wie eine über 20 Jahre dauernde Studie beweist.**

US-Forscher der Universität von Stanford in Kalifornien untersuchten über 20 Jahre lang die gesundheitliche Entwicklung von 500 Joggern. Beim Start der Studie waren die «Kandidaten» alle über 50 Jahre alt und joggten im Schnitt vier Stunden die Woche.

Nach 21 Jahren liefen sie zwar nur noch durchschnittliche 76 Minuten pro Woche, wiesen allerdings viel weniger körperliche Gebrechen auf als die nicht-joggende Kontrollgruppe. Ausserdem war bei den lauffreudigen Senioren das Risiko an Krebs zu sterben um 50 Prozent geringer.

Unter den Joggern erlitten auch weniger Leute einer Infektion, einer Herz-Kreislauf- oder einer neurologischen Erkrankung.

Nach 19 Jahren waren bei den Nicht-Joggern 34 Prozent der Probanden gestorben, bei den Aktiven waren es 15 Prozent – mehr als die Hälfte weniger.

Die Befürchtung, dass «Renner» öfter künstliche Knie-Gelenke brauchen, erwies sich laut den Forschern übrigens als unbegründet. (gsc)



Es lohnt sich, die Laufschuhe rauszuholen und sie auch zu benutzen. (Corbis)