Laufen ist nicht schlecht für die Kniegelenke und gut fürs Herz

Obwohl die Beine im Prinzip fürs Laufen gemacht sind, gab und gibt es Bedenken, zu viel zurückgelegte Strecke könnte womöglich den Kniegelenken schaden. US-Forscher haben das im Zuge einer retrospektiven Querschnittsstudie überprüft.

Grace Lo vom Baylor College of Medicine in Houston, Texas, hat zusammen mit einer Reihe von Kollegen die Angaben zu Gelenkschmerzen und Arthrosebeschwerden sowie die Röntgenbilder von gut 2.600 Teilnehmern der Studie „Osteoarthritis Initiative“ analysiert. Im Durchschnitt waren die Probanden 64 Jahre alt, ihr Body-Mass-Index lag bei 28,5 kg/m². Rund 30 % von ihnen hatten sich zumindest zweitweise mit Laufen fitzuhalten versucht.

Ein höheres Risiko für eine symptomatische Gonarthrose ließ sich an den

Daten der Probanden nicht ablesen. Eher im Gegenteil: Läufer und Ex-Läufer hatten im Vergleich zu Niemalsläufern tendenziell seltener Knieschmerzen, radiologische Zeichen einer Arthrose und eine symptomatische Arthrose. Das Risiko war dabei um rund 20–30 % verringert. „Freizeitjogger laufen im Vergleich zu Nichtjoggern keine größere Gefahr, eine symptomatische Kniearthrose zu entwickeln“, schreiben die Autoren im Resümee ihrer Studie. Personen, deren Knieknorpel intakt seien, hätten vom Laufen anscheinend

keine negativen Effekte auf ihre Gelenke zu befürchten. Es seien auch keine Korrelationen zwischen Kniebeschwerden und Verletzungen in der Anamnese oder dem Body-Mass-Index zu beobachten gewesen.

Fazit: Garantien für die allgemeine Kniegesundheit von Läufern wollen die Forscher zwar nicht abgeben. Allerdings hätten über Schmerzen in den Knien aktive Läufer am seltensten und Niemalsläufer am häufigsten geklagt. Ehemalige Läufer lagen zwischen den beiden anderen Gruppen. Und gut für Herz und Kreislauf ist die Bewegung allemal.

Dr. Robert Bublak

Lo GH et al. History of Running is Not Associated with Higher Risk of Symptomatic Knee Osteoarthritis: A Cross-Sectional Study from the Osteoarthritis Initiative. *Arthr Care Res* 2016; doi: 10.1002/acr.22939

Hier steht eine Anzeige.