Ärzte Zeitung, 30.04.2013

Walken oder Joggen ---------Der feine Unterschied

Wer sein kardiovaskuläres Risiko senken will, kann dies sowohl mit Gehen oder Wandern - neuhochdeutsch: Walking - als auch mit Joggen erreichen. Allerdings kommt es auf den Energieverbrauch an.

Von Peter Overbeck

Ob Nordic Walking, Wandern, Joggen: Für den gesundheitlichen Nutzen ist letztlich der Energieverbrauch pro Zeiteinheit ausschlaggebend.

BERKELEY. Beim Walken und Joggen werden mehr oder weniger die gleichen Muskelpartien beansprucht. Unterschiedlich ist nur die Intensität der Bewegung und damit auch der Energieverbrauch pro Zeiteinheit.

Wie steht es aber um die gesundheitlichen Auswirkungen von Walken und Joggen, wenn jeweils die gleiche "Bewegungsdosis", gemessen an der Menge der verbrauchten Energie, zugrunde gelegt wird.

Dieser Frage sind die beiden US-Forscher Dr. Paul Williams und Dr. Paul Thompson in einer Studie nachgegangen (Arterioscler Thromb Vasc Biol 2013, online 4. April).

Grundlage bildeten dabei die Daten aus zwei großen Erhebungen, die bei rund 33.000 Joggern(Natonal Runners Health Study) und bei knapp 16 000 Walkern (National Walkers' Health Study) vorgenommen worden waren.

Um den Energieverbrauch beim Walken und Joggen vergleichen zu können, errechneten die Forscher aus den zurückgelegten Wegstrecken und der Bewegungsintensität jeweils die verausgabten "Metabolischen Äquivalente" (engl. metabolic equivalent; MET).

Damit wird der Stoffwechselumsatz bezogen auf den Ruheumsatz in Relation zum Körpergewicht bestimmt.

Um die gesundheitlichen Auswirkungen aufzudecken, wurde analysiert, in welcher Beziehung beide Bewegungsformen zum Auftreten von Bluthochdruck, Hypercholesterinämie, Diabetes und KHK standen.

Bessere Karten für die Jogger?

Der Zeitraum der Beobachtung betrug rund sechs Jahre. In dieser Zeit wurde bei 3874 Personen eine Hypertonie, bei 6637 eine Hypercholesterinämie, bei 647 ein Diabetes mellitus und bei 530 eine KHK neu diagnostiziert.

Ergebnis: Je höher der Grad an körperlicher Aktivität, desto niedriger war das kardiovaskuläre Risiko. Jogger waren, gemessen an den durchschnittlich verausgabten METs, im Schnitt sportlich deutlich aktiver als Walker.

Dementsprechend hatten sie im Vergleich zu Walkern auch ein niedrigeres Risiko für Hypertonie, Hypercholesterinämie und Diabetes.

Bei gleichem Energieverbrauch (gemessen in MET-Stunden pro Tag) unterschieden sich Walken und Joggen hingegen kaum in Sachen Risikoreduktion. So verringerte Joggen das Risiko für Hypertonie relativ um 4,3 Prozent, das Risiko für Hypercholesterinämie um 4,3 Prozent sowie das Diabetes- und KHK-Risiko um 12,1 Prozent respektive 4,5 Prozent pro MET-Stunde pro Tag.

Die damit korrespondierenden Risikoreduktionen durch Walken betrugen 7,3 Prozent, 7,0 Prozent, 13,3 Prozent und 9,3 Prozent. Tendenziell war damit die Risikominderung durch Walken sogar etwas stärker.

Fazit: Prinzipiell taugen beide Bewegungsformen gleichermaßen zur Abwehr von kardiovaskulären Gesundheitsrisiken. Es kommt dabei allerdings auch auf das Ausmaß körperlicher Bewegung an. Mehr Bewegung bedeutet stärkere Risikoreduktion.

Hier scheinen Jogger, die in der gleichen Zeit mehr Energie verbrauchen, gesundheitlich etwas bessere Karten zu haben als Walker.

Dr. Horst Grünwoldt

Joggen und Walken

Beides miteinander zu vergleichen, ist wie die Geschichte von "Äpfeln und Birnen" -zwei verschiedene Obstarten als gut oder besser zu betrachten.
Natürlich verbrauchen "Jogger" in der gleichen Zeiteinheit mehr Bewegungs-Energie (Kalorien) und bewältigen dabei eine größere Strecke.
Dafür sind diese in der Gangart "Traben" i.d.R. auch die Jüngeren und müssen/wollen Pfunde loswerden.
Auf den gesundheitlichen Effekt bezogen, dürfte aber der absolute Kalorienverbrauch -entgegen der US-amerikanischen Studie- von untergeordneter Bedeutung sein. Vielmehr kommt es auf die komplexe und wiederholte Bewegungsdauer selbst an.
Und nicht etwa auf die Intensität der Muskelkontraktionen. Die ist bei den jüngeren Ausdauerläufern selbstverständlich größer.
Wichtig scheint mir bei den älteren Stockgängern nur zu sein, dass sie überhaupt ihren positiven Rhythmus mit submaximaler Herz-Kreislauf-Belastung finden, und sich dabei etwas Gesundheitsförderliches antun.

Dr. med. vet. Horst Grünwoldt, Rostock