

Medienmitteilung

Bern, 1. März 2022

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	medien.bfu.ch

Immer mehr Laufsport-Verletzungen BFU gibt Tipps für die gesunde Joggingrunde

Über ein Viertel der Schweizer Bevölkerung geht regelmässig joggen. Die Sportart gilt berechtigterweise als gesund. Doch pro Jahr müssen bis zu 21 500 Personen eine Jogging-Verletzung ärztlich behandeln lassen. Wer dem eigenen Körper beim Laufen genügend Anpassungszeit gibt und sich an die Tipps der BFU hält, kann das persönliche Verletzungsrisiko senken.

Joggen ist meist gesund: Wer läuft, stärkt sein Immunsystem, verbrennt Fett und trainiert sein Herzkreislauf-System. Doch in der Schweizer Bevölkerung gibt es immer mehr Verletzungen beim Laufsport. Jährlich verletzen sich im Schnitt 17 300 Personen beim Joggen. Im Jahr 2018, aus dem die neuesten verfügbaren Zahlen stammen, waren es gar 21 500 Verletzte. Dies entspricht einer Verdoppelung seit 2010.

Schwere Unfälle sind beim Joggen glücklicherweise selten; doch es kommt oft zu Verstauchungen, Zerrungen und Rissen. Akute Verletzungen betreffen meistens das Sprunggelenk oder das Knie. Noch häufiger als akute Verletzungen sind Verletzungen durch Fehlbelastung sowie Überlastungsschäden wie etwa Achillessehnenentzündungen. Vieles davon liesse sich vermeiden.

Erst das Ründchen, dann die Runde

Für Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer ist es wichtig, das Training und die Erholung dazwischen gut zu planen. Dabei lohnt es sich, dem Körper Zeit zu geben. Zu Beginn eignen sich kurze Joggingrunden in langsamem Tempo. Mit der Zeit lassen sich Häufigkeit, Dauer und Intensität langsam steigern. Angewöhnungszeit braucht der Körper auch, wenn man an der Lauftechnik arbeitet, neue Laufschuhe trägt oder auf neuem Gelände unterwegs ist – zum Beispiel im Wald statt auf Asphalt.

Um die Fuss- und Kniegelenke sowie den Rumpf zu stabilisieren, sind zusätzlich zum Lauftraining Kräftigungs- und Dehnübungen wichtig. Erst recht nach Verletzungen.

Auffallen, reflektieren, leuchten

Für Joggerinnen und Jogger gelten die gewohnten Verkehrsregeln – zum Beispiel beim Überqueren einer Strasse. Das Unfallrisiko sinkt zudem deutlich, wenn man sich für andere Verkehrsteilnehmende gut sichtbar macht. Dabei helfen helle Kleider mit rückstrahlenden Materialien, reflektierende Arm- und Fussbänder sowie bei Dunkelheit oder in der Dämmerung eine Stirnlampe.

Ein kurzes [Video](#) der BFU fasst die wichtigsten Tipps für die gesunde Joggingrunde zusammen.