

Jogging-Saison 2007: Richtig Laufen will gelernt sein

02.05.2007, 16:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Seiten24 GmbH*



Jetzt sieht man sie wieder vermehrt: In jedem Wäldchen, Park, um jeden See, auf jeder Landstraße und auf Feldwegen keuchen und schwitzen sie. Mal sind sie langsamer mal schneller unterwegs: die Jogger. Die Saison der 10-km-Läufe und Marathonis hat begonnen. Leider gefährden viele Läufer ihre Gesundheit durch "falsches Laufen" und wissen es noch nicht einmal.

Die hamburger Physiotherapeutin Janina Berg klärt auf, was eigentlich "richtiges Laufen" bedeutet. So geht es vor allem darum, dass viele Hobby-Jogger und Lauf-Laien den komplexen Bewegungsablauf beim Laufen nicht kennen und ihren Körper grundlegend falsch belasten. Die Folgen sind Überbelastung und Fehlstellungen der Füße, der Beine, der Hüfte und des Rückens - was über kurz oder lang zu Schmerzen führt.

Janina Berg erklärt auf den www.Gesundheitsseiten24.de die einzelnen Folgen der Fehlbelastung durch übertriebenen Ehrgeiz beim Laufen. Informieren Sie sich auf www.Gesundheitsseiten24.de/Thema.html und vermeiden Sie Überbelastungen und Folgeschäden.

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesunden Start in die Jogging-Saison 2007!

Seiten24 GmbH
Schulterblatt 58
Alte Pianofabrik / Maschinenhalle
20357 Hamburg

Portrait

Die Seiten24 GmbH betreut ein Netzwerk an verschiedenen Informationsportalen. Dazu zählen u.a. die [Gesundheitsseiten24.de](http://www.gesundheitsseiten24.de) (www.gesundheitsseiten24.de), die [Anwaltseiten24.de](http://www.anwaltseiten24.de) (www.anwaltseiten24.de), die

Entertainmentseiten24.de (www.entertainmentseiten24.de), und die Versicherungsseiten24.de (www.versicherungsseiten24.de).

News-ID: 133072 • Views: 2678 (Stand: 27.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/133072/Jogging-Saison-2007-Richtig-Laufen-will-gelernt-sein.html>