

## Ausdauer und Gesundheit

---

Joggen bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Durch regelmäßiges Laufen wird die Fettverbrennung gefördert, was zu einem gesunden Gewicht beiträgt und das Risiko von Fettleibigkeit reduziert. Darüber hinaus stärkt die Bewegung die Knochen, indem es die Knochendichte erhöht, was besonders wichtig ist, um Osteoporose vorzubeugen.

In Bezug auf das Immunsystem hat regelmäßiges Joggen eine immunanregende Wirkung. Durch öfter stattfindende körperliche Aktivität werden Abwehrzellen aktiviert, was die Immunabwehr stärkt. Außerdem fördert das Joggen die Durchblutung, was zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung der Zellen führt und somit das Blutbild zum Guten beeinflusst.

Neben den physischen Vorteilen wirkt sich Joggen auch positiv auf die psychische Gesundheit aus. Der Sport fördert die Freisetzung von Endorphinen (Glückshormone), was zu einer Reduktion von Stress und einer Verbesserung der Stimmung führen kann.

Zusammenfassend trägt Joggen also nicht nur zur körperlichen Fitness bei, sondern bietet auch eine allgemeine Verbesserung der Gesundheit, von der Fettverbrennung über die Knochengesundheit bis hin zur Stärkung des Immunsystems und der mentalen Verfassung.

*Mitwirkende: Aleksandar Durkovic, Simon Golletz*

