

Wir alle wissen, dass das regelmäßige Laufen von ein paar Kilometern gut für die Gesundheit ist. Was wir bislang nicht wussten ist, dass zu viel des Guten gefährlich sein kann.

Neuere Forschungen belegen, dass das Laufen langer Distanzen regelmäßig über mehrere Jahre in der Tat unser Leben verkürzen könnte, anstatt es zu verlängern.

In einer Studie der Minneapolis Heart Institute Foundation fand der Wissenschaftler Dr. James O'Keefe heraus, dass sich bei zu intensivem Training Plaques im Herzen bilden können, die zu ernsthaften Erkrankungen führen können. O'Keefe sagt: „Jahre der extremen Belastung durch Laufen tilgen einige der Vorteile, die wir durch moderates Training gewinnen. So ist das Risiko, an einer koronaren Erkrankung zu sterben bei Extremläufern genauso hoch, wie bei völlig inaktiven Menschen“.

Die Forscher um O'Keefe beobachteten 3.300 Läufer über 35. 70 % liefen mehr als 30 Kilometer pro Woche.

Die Forscher fanden heraus, dass männliche Probanden, die 25 Jahre lang Marathon gelaufen waren, 62 % mehr Plaques im Herzen hatten als Männer gleichen Alters, die wenig oder gar nicht trainierten.

(171 Wörter)

(Übersetzung nach <http://www.breakingnewsenglish.com/1404/140409-long-distance-running.html>; Sean Banville, 09042014, gekürzt und übersetzt: Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de)