

BEWEGUNGSSTUDIE

# Laufen stärkt die Knie

■ Laufen schadet keinesfalls den Kniegelenken, nicht einmal bei Marathonläufern.

„Ein gesunder Körper passt sich der Mehrbelastung an“, erklärt der Wiener Radiologe Dr. Wolfgang Krampla. Er stellte bei einer Langzeitstudie mit Marathonläufern fest, dass nicht nur das Muskelgewebe wächst, sondern auch die Knochendichte zunimmt. Trainingspläne als Abreißkalender gibt es für 14,95 Euro unter [www.ingalena-beuck.de](http://www.ingalena-beuck.de)



Marathonfrau: die Langstreckenläuferin Ingalena Heuck, 24, beim Training