

Über Joggen an der Seseke:

Anstatt am Computer zu bloggen,
geh ich an der Seseke joggen,
auch dann, wenn es regnet
und wenn mir begenet
ein Herrchen mit Boxern und Doggen.

mit
er
en!

Neue Studie für Männer

Joggen zwecklos bei Speckrolle

Schlechte Nachricht für männliche Jogger. Die „Speckrolle“ um die Hüfte bleibt trotz Sport. Eine US-Studie ergab: Zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr wächst der Taillenumfang eines Mannes um 6,35 cm, egal ob er 15 oder 80 Kilometer in der Woche läuft. Nur wenn ein Mann seine wöchentliche Laufdistanz jedes Jahr um zwei Kilometer erhöht, kann er einen Speckring verhindern.

Die Studie ergab auch: Männer, die über einen Zeitraum von 10 Jahren mehr als 65 Kilometer in der Woche laufen, tragen ein 30 Prozent niedrigeres Infarkt-Risiko.

Joggen zwar relevant, aber nicht ausreichend, um die Speckrolle zu verhindern. Die Studie zeigt, dass die Taillenumfang eines Mannes um 6,35 cm wächst, egal ob er 15 oder 80 Kilometer in der Woche läuft. Nur wenn ein Mann seine wöchentliche Laufdistanz jedes Jahr um zwei Kilometer erhöht, kann er einen Speckring verhindern.