

Joggen: Worauf Männer und Frauen achten sollten

Jogger-Phimose selten aber schmerzhaft, Laufen fördert Inkontinenz

Köln, März 2017. Gerade im Frühjahr und Sommer steht das Joggen wieder hoch im Kurs. Neben Muskelaufbau und der Gewichtsregulation hat der Dauerlauf auch viele weitere gesundheitsfördernde Wirkungen: Er stärkt das Herz, fördert die Durchblutung, macht den Kopf frei, baut Stress ab und hält so fit und gesund. Dennoch birgt es auch gesundheitliche Risiken. Bei Frauen, die bereits unter Inkontinenz leiden, kann es den Beckenboden belasten, so dass sich die Krankheit verschlimmert. Männer hingegen sollten auf die richtige Bekleidung achten. Sonst kann es zur Jogger-Phimose kommen, einer zwar seltenen, aber äußerst schmerzhaften Erkrankung.

Grundsätzlich ist Joggen jedoch sehr gesund. „Durch die gesteigerte Durchblutung der Gefäße und der Vorbeugung von Übergewicht beugt Joggen bei Männern Impotenz vor“, erklärt Dr. Reinhold Schaefer, Urologe und Geschäftsführer der Uro-GmbH Nordrhein. Auch wenn sich in der Mitte des Lebens Abgeschlagenheit, Erektionsstörungen und zunehmender Bauchspeck schon in den Alltag geschlichen haben, tut Joggen gut. Denn für diese männlichen Wechseljahre verantwortlich ist auch Testosteronmangel. Die einzige Möglichkeit auf natürlichem Wege das Testosteron zu steigern, ist vermehrte sportliche Aktivität und eine gesunde Ernährung.

Beim Ausdauerlauf gilt es aber, die richtige Sportbekleidung zu wählen. Sonst kann es zu Reibungen und Irritationen im Intimbereich kommen. Jogger-Phimose nennen Urologen die Erkrankung, die zwar nur in Einzelfällen auftritt, aber extrem schmerzhaft ist. „Sie entsteht vorrangig durch Nylonhosen, da der Stoff auf der Haut reibt. Die Vorhaut entzündet

Pressekontakt

komm | public! - Romy Robst - Ahornallee 7a - 31303 Ramlingen/Burgdorf
robst@komm-public.de - fon: 05085-98 171-02 – fax: 05085-98 171-01

Direktkontakt

Uro GmbH Nordrhein - Sabine Kapla - Hohenstauenring 48-54 - 50674 Köln
kapla@frielingsdorf.de - fon: 0221-13 98 36-55 - fax: 0221-13 98 36-65

sich, schwillt an und die Eichel verengt sich.“ Daher sollten Männer lieber Baumwoll-Kleidung verwendet.

Frauen plagen sich mit solchen Problemen nicht herum. Sie sollten aber beachten, dass Sportarten bei denen gehüpft oder gesprungen wird oder die zu Erschütterungen führen, den Beckenboden belasten. Dazu gehört auch Joggen. Manchmal zeigt sich eine Inkontinenz auch zunächst ausschließlich beim Sport: „Frauen bemerken Inkontinenz, wenn beim Laufen oder Springen plötzlich unkontrolliert Urin abgeht“, erklärt Dr. Schaefer. „Sportliche Aktivität kann die Inkontinenz sogar fördern, denn auch eine trainierte Frau kann eine Blasenschwäche bekommen.“ Wer seinen geliebten Sport aber weiter ausüben will, sollte einen Urologen aufsuchen, um den Schweregrad der Erkrankung zu ermitteln. Er beurteilt auch, ob Joggen in vernünftiger Dosierung möglich ist. Zudem müssen Frauen ihre Beckenbodenmuskulatur durch gezielte Trainings stärken. Auch gut gedämpftes Schuhwerk hilft, da es Erschütterungen abfedert.

Nähere Informationen unter www.uro-gmbh.de.