**Was ein regelmässiges Joggen bewirkt:**

**Deine Knochen und Gelenke werden stärker.** Laufen erhöht die Knochendichte und vermindert das Risiko von Arthrose und Osteoporose. Laut Forschungen reichen bereits zwei 15-minütige Laufsessions pro Woche aus, um das Risiko von Osteoporose um 40 % zu verringern. Entgegen der weit verbreiteten Annahme stärkt richtiges Laufen auch deine Knie.

**Du bleibst länger jung.** Menschen, die regelmässig Laufen, haben im Allgemeinen eine höhere Lebenserwartung – und bleiben länger jung. Studien zeigen, dass bereits dreissig Minuten pro Woche ausreichen, um das biologische Alter um bis zu 12 Jahre zu senken.

**Du wirst besser schlafen.** Studien haben mehrfach bewiesen, dass Menschen, die regelmässig Laufen gehen, besser schlafen. Wenn du regelmässig Laufen gehst, werden die Übergänge von einer Schlafphase in die nächste weicher und damit die Qualität deines Schlafes besser. Du fühlst dich morgens frischer und ausgeruhter.

**Du kannst besser mit Stress umgehen.** Laufen ist die perfekte Möglichkeit, um nachzudenken – oder um dich von den Problemen und den Stress des Alltags abzulenken. Laufen regt deine Kreativität an, was wunderbar ist, um Probleme zu lösen und neue Ideen zu entwickeln.

**Du wirst glücklicher.** Egal, wie schlecht dein Tag war, nach einem Run wirst du dich immer besser fühlen. Das ist sogar wissenschaftlich belegt, denn beim Laufen werden Endorphine und Serotonin in deinem Körper ausgeschüttet. Das löst Glückgefühle aus und hilft gegen Angstgefühle.

**Deine Haut wird schöner und Falten werden weniger.** Wenn du regelmässig Laufen gehst, verbessert du die Durchblutung deiner Haut. Dadurch verbessert sich die Nährstoffaufnahme, was dazu führt, dass die Produktion von Kollagen angeregt wird. Joggen gehört zu den besten Sportarten für eine schöne Haut.

**Dein Selbstbewusstsein wird steigen.** Das ist vielleicht eine der wichtigsten Gründe, warum Menschen, die das laufen einmal für sich entdeckt haben, auch dabeibleiben. Dieses Gefühl, deine Ziele zu verwirklichen und mehr zu erreichen, als du dir jemals vorgestellt hättest. Eine bessere Leistung, schönere Haut, eine aufrechte Körperhaltung, weniger Körperfett und definierte Muskeln. Das Gefühl, Fortschritte zu machen und Kontrolle über deinen Körper und dein Leben zu haben, gibt so unglaublich viel Selbstvertrauen - und das zurecht.