



© picture alliance/Westend61/Alia Azarnikova

## **T+** Sie gehen laufen, um abzunehmen? Diese drei Fehler sollten Sie beim Joggen unbedingt vermeiden

Deutschland ist ein Land der Läufer. Viele wollen mit dem Sport Gewicht verlieren. Doch das klappt oft nicht wie gewünscht. Experten erklären, was die Gründe dafür sind und wie man es besser macht.

Von **Hauke Hohensee**  
01.05.2024, 08:36 Uhr



In Umfragen zu den beliebtesten Sportarten belegt Joggen daher wenig überraschend regelmäßig einen der vordersten Plätze. Eine wichtige Motivation für viele Jogger lautet: abnehmen. Laufen gilt vielen als effektive Methode, schnell Gewicht zu verlieren.



## Lesen Sie weiter mit Tagesspiegel Plus für ~~14,99 €~~ 0,00 €

Nie waren verlässliche Informationen wichtiger

Zugang zu allen exklusiven T+ Inhalten

Werbereduziert in der App

Jederzeit online kündbar

Jetzt 30 Tage gratis testen

Sie haben bereits ein Konto? [Hier anmelden](#)

## Das könnte Sie auch interessieren

Empfohlen von Outbrain



Floravia  
**Stuhlgang auf Knopfdruck? Tun Sie das jeden Morgen**



Blutzucker Senken  
**Diabetes kommt nicht von Süßigkeiten! Entdecken Sie den Hauptfeind von Diabetes**



Spiegel der Gesundheit  
**"Ich sah aus wie schwanger, obwohl ich es nicht war" - Wie Isabell ihrem Blähbauch den...**

