

Pressemitteilung

Joggen im Winter

Bei großer Kälte Pensum reduzieren

Berlin, 17. Dezember 2019 – Wer seine Fitness nicht einbüßen will, der sollte auch im Winter den inneren Schweinehund überwinden, um Sport im Freien zu treiben. „Bei Temperaturen bis zehn Grad minus ist gegen Joggen nichts Grundsätzliches einzuwenden. Bei großer Kälte sollten Jogger allerdings vorsichtig sein. Denn gerade weniger Trainierte laufen häufig zu schnell los und atmen sehr heftig durch den Mund, sodass zu viel kalte Luft die Bronchien reizen kann“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Wer durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmet, wärmt die Luft vor und vermeidet Halsschmerzen und Heiserkeit. Um auf Nummer sicher zu gehen, könne man auch einen Mundschutz beziehungsweise eine Jogging-Maske überziehen, die Mund und Nase bedecken. Zudem sollten Jogger bei Minusgraden im Freien besser das Pensum reduzieren und eher ein leichteres Lauftraining machen und in zusätzlichen Trainingseinheiten drinnen ihre Muskulatur stärken, beispielsweise die Rumpfmuskulatur.

Nach Zwiebelprinzip anziehen und Mütze oder Stirnband tragen

Bei der Ausrüstung empfiehlt Möhlendick darüber hinaus Laufschuhe mit gutem Profil, Handschuhe und mehrere dünne Schichten Kleidung übereinander, die den Schweiß von innen nach außen leitet. Beim Rausgehen sollten Jogger eher leicht frösteln als schwitzen, denn das senkt das Erkältungsrisiko und stärkt das Immunsystem. Keinesfalls solle man ohne Stirnband oder Mütze joggen gehen, da ein Großteil der Körperwärme über den Kopf abgegeben werde. „Die passende Kleidung ist beim Joggen im Winter das Eine. Genauso wichtig ist aber auch das Aufwärmen. Wer einen Kaltstart hinlegt und gleich das Tempo erhöht, der riskiert Muskelverhärtungen und Zerrungen“, warnt Möhlendick. Im Vergleich zum Sommer solle man seinem Körper eine längere Aufwärmphase gönnen. Zudem rät der Sportwissenschaftler, bei Dunkelheit eine reflektierende Weste und ein Stirnlampe zu tragen, um das Unfallrisiko zu minimieren.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de