

## GESUNDHEITSNEWSLETTER

### Februar: Laufen in der kalten Jahreszeit

#### Was passiert im Körper und was sind die Vorteile?

Sport im Freien hat einen positiven Effekt auf biochemische Prozesse im Körper. Die aktive Bewegung sorgt für einen Anstieg des Glückshormons Serotonin und hilft gegen den „Winterblues“. Die Kälte draußen sorgt dafür, dass der Organismus viel mit der Regulierung seiner Körpertemperatur beschäftigt ist. Das erhöht den Stoffwechsel und somit auch den Kalorienverbrauch. Zudem stärkt Joggen das Immunsystem und kann dabei als eine Art Vorsorge gegen Erkältungskrankheiten wirken. Es lohnt sich also!

Davon abgesehen hilft die klare Luft den Kopf frei zu kriegen und es gibt keine Probleme mit vollen Parks oder überlaufenen Strecken. Genieße die Winterlandschaft beim Laufen und erfahre die Umgebung neu.



#### Zu dunkel, zu kalt, zu müde?! Tipps zum Joggen in der Kälte

- Starte langsam mit dem Ausdauertraining (wichtig: draußen Aufwärmen)
- Ruhigeres Tempo, dafür mehr Dauerläufe
- Achte auf geeignete Kleidung (winddichte Jacke, Funktionskleidung/Thermowäsche)
- Trainiere mit einem Trainingspartner zur Motivationssteigerung: Frage eine Kollegin oder einen Kollegen
- Atme verstärkt durch die Nase, um die Bronchien vor zu trockener und kalter Luft zu schützen
- Vorsicht Rutschgefahr: Achte auf geräumte und gestreute Laufstrecken oder greif bei Schnee auf Laufsuh-Schneeketten zurück



Social & Health  
— Weil du es uns wert bist! —  
florian\_hacker@zollner.de

Social & Health  
Florian Hacker  
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit  
Romina Kreuzer  
Bastian Popp  
zollner@my-moove.de



AOK Bayern  
Rudolf Koppitz  
09971 848 - 135  
rudolf.koppitz@by.aok.de

## GESUNDHEITSNEWSLETTER

### Februar: Laufen in der kalten Jahreszeit

#### Was ist zu beachten?

Beim Joggen im Freien solltest du dich mit geeigneter Kleidung schützen. Bei kalten Temperaturen kann der Körper die Hände und Füße nicht mit der nötigen Wärme versorgen. Als Schutz der wichtigsten Organe wird das Blut vor allem im Oberkörper gehalten. Daher gehören Funktionshandschuhe und -socken oder Thermounterwäsche zur Grundausstattung eines jeden Läufers. Über den Kopf verliert der Körper ebenfalls viel Wärme, daher empfiehlt sich eine passende Mütze. Um den restlichen Körper gut zu schützen, eignet sich das „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere dünne Schichten Funktionskleidung übereinander getragen werden. So wird der Körper warmgehalten, während die Funktionskleidung für den Feuchtigkeitstransport sorgt.



#### Unsere Empfehlung: Die richtige Laufbekleidung für unterschiedliche Temperaturen

- Bei 9 – 13 Grad:  
Langes Laufshirt, Laufweste (bei Wind),  $\frac{3}{4}$  Hose oder lange Laufhose
- Bei 2 – 8 Grad:  
Stirnband, Schlauchtuch, dünne Fingerhandschuhe, Funktionsshirt, langes Laufshirt, Laufjacke (wind-, wasserabweisend & atmungsaktiv), lange Laufhose
- Bei < 2 Grad:  
Atmungsaktive Mütze oder Stirnband, Schlauchtuch, winddichte Handschuhe, Funktionsshirt, langes Laufshirt (z.B. mit Fleece), Laufjacke (wind-, wasserabweisend & atmungsaktiv), lange (Thermo-) Laufhose, warme Laufsocken/-strümpfe (z.B. aus Merino-Wolle)

Natürlich ist die Wahl deiner Kleidung auch immer von deinem eigenen Kälteempfinden abhängig.



— Weil du es uns wert bist! —  
florian\_hacker@zollner.de

Social & Health  
Florian Hacker  
- 5435



Ansprechpartner Gesundheit  
Romina Kreuzer  
Bastian Popp  
zollner@my-moove.de



AOK Bayern  
Rudolf Koppitz  
09971 848 - 135  
rudolf.koppitz@by.aok.de