

Gesundheitsnewsletter

Monat Januar 2023:

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

Im Winter sucht man oft die verschiedensten Ausreden, um sich nicht zum Joggen nach Draußen bewegen zu müssen. Meist wird dabei die Kälte oder die früh einsetzende Dämmerung als Vorwand genutzt. Doch ausgerechnet im Winter sollte man seinen Schweinehund überwinden und von den positiven Effekten der Bewegung an der frischen Luft profitieren.



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 für Sie!

Was ist zu beachten?

Beim Joggen im Freien sollten Sie sich 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.

Tipps zum Joggen in der Kälte

- Starten Sie langsam mit dem Ausdauertraining (wichtig: draußen Aufwärmen)
- Ruhigeres Tempo, dafür mehr Dauerläufe
- Achten Sie auf geeignete Kleidung (winddichte Jacke, Funktionskleidung/Thermowäsche)
- Trainieren Sie mit einem:r Trainingspartner:in zur Motivationssteigerung: Fragen Sie eine:n Kolleg:in.
- Atmen Sie verstärkt durch die Nase, um die Bronchien vor zu trockener und kalter Luft zu schützen
- Vorsicht Rutschgefahr: Achten Sie auf geräumte und gestreute Laufstrecken oder greifen Sie bei Schnee auf Lauschuh-Schneeketten zurück