

JOGGEN IM WINTER

Nicht nur für Profis
empfehlenswert

Wenn es draußen kalt ist, wird die Couch für viele zum liebsten Aufenthaltsort. Dabei ist es angesichts trockener Heizungsluft und künstlichen Lichts gerade im Winter wichtig, den Körper fit zu halten – mit Bewegung im Freien. Beim Laufen im Winter kommen sowohl Organismus als auch Seele auf ihre Kosten. Wir geben Tipps für einen angenehmen und erfolgreichen Einstieg.

(ad/tos) Argumente, um auch im Winter regelmäßig joggen zu gehen, gibt es genug – auch für Anfänger. Nicht nur, dass Herz-Kreislauf-System und Fettverbrennung gefördert, Muskulatur aufgebaut und Abwehrkräfte gestärkt werden, die sportliche Aktivität an der frischen Luft hebt zudem dauerhaft die Stimmung und beugt unruhigem Schlaf vor. Gefährlich ist Laufen im Winter für gesunde Menschen nicht. Wer unsicher ist oder beispielsweise unter einer Herzkrankung leidet, sollte sich von einem Sportmediziner untersuchen lassen.

Nicht von Null auf Hundert
Wichtig ist, dass der Einstieg ins Jogging-Training sanft ist. Ein gequälter Marathonsprint bringt außer Muskelschmerzen, möglichen Verletzungen und Widerwillen gegen künftiges Laufen gar nichts. Fachleute raten Anfängern wie Profis vielmehr, sich vor allem ein umfassendes Aufwärmprogramm zu gönnen. Dazu gehören Dehnübungen und zehn bis 15 Minuten gemütlisches Einlaufen. Danach können Sie Ihre Leistung langsam steigern – setzen Sie sich allerdings immer bescheidene Ziele, das erhöht die Erfolgsquote. Ebenso wichtig ist es, den Lauf nicht abrupt, sondern langsam ausklingen zu lassen – dem Kreislauf zuliebe. Dehnen Sie sich abschließend am besten in trockener Kleidung und im Innenbereich, um nicht auszukühlen.

Keine Angst vor Kälte und Co.

Sportmediziner bestätigen: Der Mensch ist grundsätzlich so angelegt, dass er auch bei Kälte trainieren kann. Ein Muss bei Minustemperaturen und feuchter Witterung ist aber wetterfeste, schweißableitende Kleidung, am besten



Buchtipp

Matthias Marquardt, Björn Gustafsson,
Christian von Loeffelholz:

**Die Laufbibel: Das Standardwerk zum
gesunden Laufen** (gebundene Ausgabe)
Verlag Spomedis, 520 Seiten
ISBN-10: 3936376255, ca. 29,50 Euro.

Sie möchten mehr wissen

über Trainingsmethoden, Gesundheit,
Zusatzausrüstung wie GPS-Gerät oder
unseren **BERGISCHEN Firmenlauf** am
12. Juni 2010? Schauen Sie auf
www.die-bergische-kk.de/laufen.

Fragen zum Thema können Sie uns auch
per E-Mail stellen:

redaktion@die-bergische-kk.de.



in mehreren dünnen Schichten. Lassen Sie sich ruhig im Sportgeschäft beraten. Gut ausgestattet sind Sie mit einer langen Sport hose, wärmender Sportunterwäsche, dicken Strümpfen, atmungsaktivem Langarm-Shirt, einer Jacke und – nach Belieben – Handschuhen.

Mütze oder Kappe schützen zusätzlich vor zuviel Wärmeverlust über die Kopfhaut. Die Schuhe sollten möglichst wasserdicht sein und eine stabile, rutschfeste Sohle haben. Reflektoren, Warnweste oder Stirnlampe machen Sie im Dunkeln besser sichtbar, falls Sie nicht im Hellen laufen können. Ihre Atemwege schützen Sie vor der Kälte, indem Sie durch die Nase Luft holen. Sie wird dadurch um mindestens zehn Grad erwärmt. Je nach Beschaffenheit ist auch ein Baumwollschal vor Mund und Nase hilfreich.

Noch zwei Hinweise: Achten Sie darauf, dass Sie aufgrund von zu warmer Kleidung nicht zu sehr schwitzen. Das belastet unnötig. Ihr Flüssigkeitsbedarf bleibt das ganze Jahr über konstant, steigt aber bei sportlicher Aktivität.

Geschafft – belohnen Sie sich!

So wichtig wie die Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist eine anschließende Ruhephase. Freuen Sie sich darauf, tun Sie etwas, das Sie entspannt. Das kann ein heißer Tee, ein Buch, eine Yoga-Sitzung sein. Gönnen Sie sich die Belohnung. Und denken Sie an dieses Wohlgefühl, wenn Ihnen vor dem nächsten Lauf der Antrieb fehlt.