

02.02.2016 08:00 CET

Joggen ist auch im Winter möglich: Die richtige Kleidung macht's

(Februar 2016) Ausdauersportarten wie Jogging sind gut für Körper und Seele. Doch im Winter lassen viele ihre Aktivitäten wegen der niedrigen Temperaturen ruhen. Dabei gibt es dafür zumeist keinen fundierten Grund, so die SIGNAL IDUNA Gruppe.

Über Sport bei Minusgraden halten sich hartnäckige Vorurteile. Dabei geben Experten prinzipiell auch dann grünes Licht für moderate sportliche Betätigung, solange es nicht kälter als -10 °C ist. Das angebliche Einfrieren der Atemwege beispielsweise gehört in die Welt der modernen Mythen. Aufgrund des großen Gesamtquerschnitts des Röhrensystems der Lunge, ist die Strömungsgeschwindigkeit der eingeatmeten Luft so gering, dass sie sich auf ihrem Weg ausreichend erwärmen kann. Erst unter dem oben genannten Grenzwert drohen Erfrierungen. Asthmatiker und Chroniker sollten aber tatsächlich besser ganz vom winterlichen Laufen Abstand nehmen.

Wichtig für alle, die auch im Winter nicht auf ihre gewohnte Runde verzichten möchten, ist die richtige Kleidung. Kardinalfehler vieler Jogger ist es, sich zu warm anzuziehen. Wer noch fröstelt, wenn er losläuft, ist richtig gekleidet. Eine zugegeben recht subjektive Richtlinie, doch auf jeden Fall empfehlenswert ist es, seine Kleidung nach dem Zwiebelprinzip zusammenzustellen. Die Unterwäsche sollte Schweiß vom Körper wegtransportieren können, gefolgt von einer wärmeisolierenden und abschließend einer wetterfesten Schicht. Ebenfalls sinnvoll sind Mütze und Handschuhe.

Jogger sollten jetzt besonders darauf achten, es „locker“ gehen zu lassen und sich gut warmzulaufen. Nicht nur sind die Muskeln träger als bei warmen Temperaturen. Auch der gefrorene Boden ist nicht ohne. Während Laufen auf einer geschlossenen, lockeren Schneedecke gut ist für die Ausdauer, ist höchste Vorsicht geboten, wenn sich darunter eine Eisschicht befindet. Daher

sind Tempo, aber auch Lauftechnik an die Witterungsverhältnisse anzupassen. Der Winter ist nicht die Zeit für Rekordversuche.

Tipp der SIGNAL IDUNA: Unabhängig von der Jahreszeit sollte vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit immer der ärztliche Check stehen. Dies gilt umso mehr für diejenigen, die Sport bis dahin eher vom Zuschauen kannten oder die älter als 35 sind.

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Edzard Bennmann

Pressekontakt

Pressesprecher und Leiter Unternehmenskommunikation

edzard.bennmann@signal-iduna.de

0231 135-3539



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245



Ann-Kathrin Wacker

Pressekontakt

Pressereferentin

stv. Pressesprecherin private Krankenversicherungen

ann-kathrin.wacker@signal-iduna.de

0231 135-2514



Thomas Wedrich

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Lebensversicherung, Finanzen

thomas.wedrich@signal-iduna.de

040 4124-3834