

## Laufen bei Minusgraden??

Ist Joggen bei Minusgraden gut für die Gesundheit? Grundsätzlich ist Joggen bis zu einer Temperatur von  $-10^{\circ}\text{C}$  bis  $-15^{\circ}\text{C}$  kein Problem. Also keine Ausreden bzgl. Temperatur und Dunkelheit!

Einige Punkte gilt es jedoch zu beachten:

- ❖ Asthmatiker und Personen mit chronischen Lungenerkrankungen sollten Vorsicht walten lassen. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.
- ❖ Wenn möglich durch die Nase atmen, damit sich die kalte Luft auf Ihrem Weg in die Alveolen (Luftbläschen) länger erwärmen kann
- ❖ Funktionelle Sportkleider, die atmungsaktiv ist und den Schweiß nach aussen leitet, sodass der Körper nicht auskühlt ist ein Muss! Am besten im Zwiebelprinzip: Funktionsunterwäsche, darüber ein wärmeisolierendes Shirt und eine wind- und wasserabweisende Jacke
- ❖ Zu warme Kleidung begünstigt eine erhöhte Körpertemperatur, welche das Infektrisiko steigert
- ❖ Leichtes frieren zu Beginn ist in Ordnung, nach wenigen Minuten Training steigt die Körpertemperatur und man spürt die Kälte nicht mehr
- ❖ Handschuhe und Mütze verhindern unnötiges verlieren von Körperwärme
- ❖ Reflektierende Kleidung sorgt für Sichtbarkeit und Sicherheit in der Dunkelheit
- ❖ Zur Vorbeugung von Verletzungen sollte auf passendes Schuhwerk geachtet werden
- ❖ Der Bewegungsapparat ist im Winter schlechter durchblutet, dies sorgt für eine Verlangsamung der Schutzreflexe, die Leistung nimmt ab und das Verletzungsrisiko steigt
- ❖ Aufwärmübungen und Dehnen, sowie langsames Ein- und Auslaufen reduziert das Verletzungsrisiko
- ❖ Nach dem Training die verschwitzte Kleidung rasch ausziehen und ab in die warme Dusche
- ❖ Anschliessend sollte für ausreichende Flüssigkeitszufuhr gesorgt werden

Wenn Sie diese Punkte beherzigen, steht einem winterlichen Training nichts im Wege. Ihr Körper profitiert von der Bewegung und dem Sauerstoffzufuhr und die Seele mit einem schönen Gefühl.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung

Ihr Physiotherapie im Dorf Team

