

MINUSGRADE SPORT IM WINTER?

SPORT TREIBEN TROTZ KÄLTE

Kälte muss kein Grund sein, auf Joggen oder Walken zu verzichten. Selbst bei leichten Minusgraden ist Sport im Freien oft kein Problem – mit der richtigen Kleidung und Vorbereitung.

Kalt, dunkel und womöglich auch noch nass: Im Winter draussen Sport zu treiben, kostet einiges an Überwindung. Doch Sport ist gesund – auch in der kalten Jahreszeit. Gerade im Winter stärkt Sport im Freien die Immun-

abwehr und damit die Gesundheit! Hier erhalten Sie Tipps wie Sie bei Minusgraden richtig unterwegs sind.

SO ZIEHEN SIE SICH RICHTIG AN: FUNKTIONSWÄSCHE NACH DEM ZWIEBELSCHALENPRINZIP

Das Wichtigste im Winter: passende Kleidung. Ideal ist Funktionswäsche, die keine Feuchtigkeit speichert und so den Körper nicht auskühlen lässt. Empfohlen wird das Tragen von Sportfunktionskleidung nach dem „Zwiebelschalenprinzip“.

Sobald es einem zu warm wird, eine Lage ausziehen und um die Hüfte binden.

HANDSCHUHE UND MÜTZE TRAGEN!

Unsere Körpertemperatur nimmt zu den Extremitäten hin ab und verändert sich je nach Außentemperatur. Im Inneren von Rumpf und Kopf liegt unsere Körperkerntemperatur bei rund 37 Grad Celsius. Sie bleibt konstant, um die Abläufe von Gehirn und Organen zu gewährleisten. Dagegen nimmt die Temperatur zu den Extremitäten hin ab und verändert sich



Frau Dr. med. Amineh Solberg
Praxis Dres.
Michael und Amineh Solberg
Stauffacherstrasse 1
6020 Emmenbrücke
Telefon 041 260 10 37
www.gesundheitszentrum-emmacenter.ch

je nach Außentemperatur: Bei Minusgraden kann es daher selbst beim Joggen an Händen und Füßen empfindlich kalt werden. Ebenso am Kopf, denn da ist der Wärmeverlust besonders groß. Deshalb: warme Socken, Handschuhe und Mütze tragen! Und – Vergessen Sie bitte nicht: Reflektorstreifen an der Kleidung und Kopflampen lassen Sie sicherer durch die Dunkelheit joggen. Nach dem Sport heißt raus aus den verschwitzten Sachen und rein in trockene Kleider.

AUFWÄRMEN IST WICHTIG!

Beginnen sie ihr Training mit Dehnübungen. So bereiten sie ihren Organismus, ihre Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die bevorstehende Belastung vor. Läuft man bei eisigen Temperaturen einfach los, kann es zu Muskelverhärtungen oder gar Muskelfaserrissen kommen. Zum Schluss noch die Hüfte kreisen, die Fuß- und Kniegelenke mobilisieren. Fünf Minuten Aufwärmen reichen schon.

ATMUNG: SO SCHÜTZEN SIE IHRE ATEM- WEGE VOR KALTER LUFT

Um Infekte und Reizhusten vorzubeugen, atmen Sie bei kalten Temperaturen durch die Nase. So kommt die Luft erwärmt und gefiltert in die Bronchien. Ab etwa minus zehn Grad Celsius sollten Sie Ihre Atemwege zusätzlich vor der kalten Luft schützen, beispielsweise mit einem Tuch vor dem Gesicht. Wer bereits bei höheren Temperaturen Probleme hat, kann

das natürlich früher tun. Die individuelle Empfindlichkeit ist sehr unterschiedlich.

VORERKRANKUNGEN: WAS TUN BEI CHRONISCHER ERKRANKUNG?

Kalte Luft kann Belastungsasthma auslösen. Dazu bedarf es keiner extremen Minusgrade: Je nachdem wie empfindlich die Atemwege sind, können die Probleme auch schon früher auftreten. Auch bei anderen Krankheiten wie Bluthochdruck oder einer Herzerkrankung können sich die Symptome bei Kälte verschlimmern. Wer unter einer chronischen Erkrankung leidet und im Winter im Freien sportlich aktiv sein will, sollte daher vorher seinen Arzt um Rat fragen.

VERLETZUNGEN: SO SORGEN SIE VOR!

Die richtige Schutzkleidung gehört zum Sport. Lassen sie sich vom Fachhandel beraten. Unabhängig von der Sportart sollten Sie entsprechende Vorsorge treffen. Für das Schuhwerk gilt: Das beste Profil bringt nichts bei Eisglätte. Am besten verzichten Sie bei vereistem Boden aufs Joggen und Fahrradfahren.

KEIN FALSCHER EHRGEIZ: SO KOMMT IHR KÖRPER MIT DEM KLIMA KLAR

Offiziell gilt, dass ab minus 20 Grad Celsius dürfen keine Wettkämpfe mehr abgehalten werden dürfen. Für Sie gilt: Hören Sie unbedingt auf Ihren Körper! Wenn es Ihnen draussen zu kalt ist, dann wechseln Sie für Ihr Training lieber ins Warme – zum Beispiel ins Fitness-Studio



oder ins Hallenbad. Denken Sie auch an Ihre Haut. Die UV-Strahlung in den Bergen kann stärker als im Flachland sein, zudem reflektiert der Schnee die Sonne. Daher muss eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor auf die Haut. Auch die Lippen nicht vergessen! Bei frostigen Temperaturen sollten Sie empfindliche Hautstellen wie Nase, Ohren und Wangen mit einer Fettcreme oder einer speziellen Creme für kaltes Wetter schützen. Mit diesen Tipps spazieren, joggen, snowboarden oder „Skiern“ Sie gesund durch die kalte Jahreszeit.