

## **Unser Kooperationspartner DKV Deutsche Krankenversicherung AG informiert – Januar 2019**

### **HL: Outdoor-Sport im Winter**

#### **SL: Tipps für gesundes Joggen und Walken in der kalten Jahreszeit**

**Mit sinkenden Temperaturen lässt meist auch die Begeisterung für Outdoor-Sport nach. Dann doch lieber gemütlich mit einer Tasse Tee auf der Couch liegen. Außerdem ist Joggen bei Kälte doch sowieso ungesund, oder? „Das stimmt so nicht“, meint Dr. Wolfgang Reuter, Gesundheitsexperte der DKV Deutsche Krankenversicherung, und gibt Tipps, worauf Freizeitsportler beim Trainieren im Winter achten sollten.**

Grauer Himmel, nasskaltes Schmuddelwetter oder gar Minustemperaturen mit Schnee und Eis: Im Winter ist es umso schwieriger, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich beispielsweise nach einem langen Arbeitstag noch in Joggingmontur zu werfen. Dabei ist es ohnehin schon so, dass sich die Deutschen zu wenig bewegen. Laut aktuellem DKV-Report kann sich nicht einmal mehr die Hälfte der Bevölkerung – nur 43 Prozent – für ausreichend Bewegung begeistern. Dr. Reuter hält dagegen: „Joggen oder auch Walken wirken gerade bei sitzender Tätigkeit wahre Wunder: Ausdauersport baut nicht nur Stresshormone ab, sondern bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und das Herz – auch im Winter.“ Wer ein paar Tipps berücksichtigt, kann auch bei winterlichen Temperaturen an der frischen Luft etwas für seine Fitness tun.

#### **Sportkleidung für kalte Tage**

Auch wenn Sportler ins Schwitzen kommen, sollten sie sich bei Kälte warm anziehen. Aber nicht übertreiben, denn: „Zu starkes Schwitzen belastet den Kreislauf“, so der DKV Experte. Ziel sollte es sein, zu Beginn des Trainings leicht zu frösteln und sich dann langsam zu erwärmen. Dafür ist eine wärmende, winddichte und schnell trocknende Funktionskleidung ideal. Auf Baumwolle besser verzichten. Denn das Material saugt Schweiß auf und trocknet nur langsam. Die Folge: Die Kleidung klebt nass am Körper und kühlt ihn aus. Da kommt es leicht zu einer Erkältung. Empfehlenswert ist eine Kombination aus Funktions-Unterwäsche, -Shirt und -Jacke, denn zwischen den Lagen können sich wärmende Luftpolster bilden. Lange Socken halten Achillessehne und Waden warm. Eine Thermo-Funktionshose wärmt zusätzlich die Oberschenkel, ist atmungsaktiv und leitet den Schweiß nach außen ab. Wichtig: Auf Handschuhe und Mütze achten. „40 Prozent der Körperwärme verlieren wir über Kopf und Hände“, so der DKV Experte. Ein Baumwolltuch vor Mund und Nase schützt außerdem vor kalter Luft beim Atmen. Wer in der Dunkelheit loszieht, sollte eine Stirnlampe mitnehmen, vor allem, wenn er eine wenig beleuchtete Strecke wählt. Ansonsten droht Verletzungsgefahr durch unerwartete Schlaglöcher oder Äste. Reflektierende Westen oder Armbänder helfen, von anderen besser gesehen zu werden.

#### **Training anpassen**

Für den Outdoor-Sport in der Winterzeit gilt: mäßig und regelmäßig. Bevor es mit dem Training losgeht, sollten sich die Sportler aufwärmen, den Körper langsam auf Touren bringen und an die Temperatur gewöhnen. Dafür eignen sich lockere Gymnastik, Dehnübungen oder etwa 10 Minuten zügiges Gehen. Anschließend langsam loslaufen und sich nach und nach dem individuellen Lauftempo annähern. Wer zu schnell startet, hat oft mit Schmerzen oder Schwierigkeiten beim Atmen zu kämpfen. „Das liegt daran, dass sich die Atemfrequenz stark erhöht und sich die Luft beim Einatmen nicht ausreichend erwärmt“, so Reuter. Um die Lungen zu schonen, gilt beim Atmen grundsätzlich: Durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen. Kreuzen Schnee oder Eisglätte den Trainingsplan, können sogenannte Trailshuhe für einen besseren Grip sorgen. „Bei sehr starker Vereisung ist es empfehlenswert, abzubrechen, um keine Verletzung zu riskieren“, rät der DKV Experte. „Minustemperaturen allein sind jedoch kein Grund, auf das Training im Freien zu verzichten.“ Wem das übliche Training bei Kälte zu viel ist, der kann beispielsweise etwas früher aufhören oder walken statt joggen. Wie auch bei wärmeren Temperaturen gilt: „Nach dem Training die Muskeln dehnen und lockern. Aber lieber in der warmen Wohnung, sonst besteht die Gefahr, auszukühlen“, so der Experte. Auf das Training verzichten sollte, wer eine Erkältung oder gar Fieber hat. Denn Schnupfennasen sind tatsächlich mit einer Tasse Tee zu Hause auf der Couch am besten aufgehoben.

### **Über den ERGO Experten Dr. Wolfgang Reuter**

Dr. Wolfgang Reuter (Jahrgang 1960) hat Medizin und Politikwissenschaften in Freiburg und Paris studiert. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er in unterschiedlichen Einrichtungen im Gesundheitswesen, 1999 kam er zur ERGO Group AG. Hier leitet er die Abteilung Medizinische Beratung im Leistungsmanagement der DKV Deutsche Krankenversicherung. In seiner Freizeit spielt der Vater von sechs Kindern Tennis und liest Thomas Mann.

---

Die DKV ist der Spezialist für Krankenversicherungen der ERGO Versicherungsgruppe und bietet Krankenversicherungsschutz mit einem Höchstmaß an Sicherheit und Leistung. Mit mehr als 250 Berufs- und Standesorganisationen arbeitet die DKV partnerschaftlich zusammen.

Profitieren auch Sie von den vorteilhaften Konditionen unseres Gruppenversicherungsvertrages. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir informieren Sie gern.

DKV Deutsche Krankenversicherung AG  
Kooperation Verbände und GKV  
50594 Köln

Telefon: 02 21/5 78 45 85 - Telefax: 02 11/4 77 75 06 - Mail: [gruppenversicherung@dkv.com](mailto:gruppenversicherung@dkv.com)