Joggen in der kalten Jahreszeit?

Joggen in der kalten Jahreszeit?

Zu stürmisch, zu nass, zu ungemütlich - es gibt viele gute Gründe in der kalten Jahreszeit keinen Sport im Freien zu betreiben. Doch sowohl für Anfänger wie für trainierte Freizeit-Sportler gibt es auch im Herbst oder Winter keinen Grund die Sportschuhe im Schrank zu lassen. Im Gegenteil das Laufen an der frischen Luft auch in diesen Jahreszeiten stärkt das Immunsystem und reduziert das Erkältungsrisiko. Auch für die Seele ist Joggen im Winter gut. Denn die dunkle Jahreszeit sorgt bei vielen Menschen für einen Winterblues. Die beim Sport freigesetzten Glückshormone tun der seelischen Verfasstheit gut. Besonders ratsam ist die sportliche Bewegung an der frischen Luft für Allergiker. Denn im Herbst und Winter befinden sich kaum noch Pollen in der Luft.

Unter minus zehn Grad besser drinnen
Sinkt das Thermometer allzu tief, also auf unter minus zehn Grad, sollten Sportler nicht draußen laufen. Denn bei diesen Temperaturen ist keine ausreichende Durchblutung von Bändern, Sehnen und Muskeln gewährleistet und das Risiko für Verletzungen steigt. In solchen Fällen ist das Laufband im Fitness-Studio oder woanders sicherlich eine gute Alternative.

Zwiebelprinzip statt Eisbär-Look
Bezüglich der Kleidung hilft beim Joggen im Winter nicht das Prinzip "Viel hilft viel". Denn bei zu warmer Kleidung kann es zu einer Überhitzung kommen. Besser ist das Zwiebelprinzip, also mehrere ganz dünne atmungsaktive und wasserabweisende Kleidungsstücke, die übereinander getragen werden. Auch die Mützen und Laufschuhe sollten wasserfest sein. Das Schuhwerk ist besonders wichtig. Sportler sollten sich diesbezüglich von einem Orthopäden beraten lassen. Ebenso empfiehlt sich das Tragen atmungsaktiver Handschuhe. Nach dem Sport sollte die verschwitzte Kleidung gewechselt werden, damit es nicht zu einem Auskühlen kommt.

Gute Vorbereitung ist alles
In der kalten Jahreszeit ist ein intensives Aufwärmtraining unerlässlich. Denn die Kälte lässt Muskeln verkrampfen, was anfällig für Verletzungen macht. Um ein Austrocknen der Schleimhäute und eine Reizung der Bronchien zu vermeiden, ist es ratsam, durch die Nase statt durch den Mund zu atmen. "Wer im Winter gute Trainingsergebnisse erzielen möchte, sollte den Körper auch durch Nahrungsergänzungsmittel stärken und auf die Belastungen vorbereiten", empfiehlt der Orthopäde und Sportmediziner Bartholomäus Gabrys, der seine Praxis in Berlin-Friedrichshain hat . Wer so gut vorbereitet ist, kann auch im Winter gern Sport im Freien betreiben und dass selbst mit einem kleinen Schnupfen. Nur bei Fieber oder Infektionen ist Sport absolut tabu.

Pressekontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Firmenkontakt

orthomed.berlin

Herr Bartholomäus Gabrys
Warschauer Straße 32
10243 Berlin

orthomed.berlin
info@orthomed.berlin

Dem komplexen "Wunderwerk" des menschlichen Stütz- und Bewegungsapparates werden tagtäglich schwere Belastungen zugemutet. Eine gute orthopädische Betreuung beschränkt sich daher nicht auf die Soforthilfe. Natürlich gilt es zunächst, Schmerzen wirksam und schnell zu bekämpfen und wieder die volle Funktionsfähigkeit zu erreichen. Doch dabei lassen wir es nicht bewenden - sonst stehen Sie nach einem oder zwei Jahren erneut mit den gleichen, womöglich noch einmal verschärften Beschwerden wieder in unserer Praxis. Wir verstehen uns vielmehr als Ihr Begleiter auf dem Weg in ein dauerhaft gesünderes - und damit schmerzarmes - Leben. Das beginnt bei der eingehenden Beratung, in der wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Lösungspotenziale für Ihr orthopädisches Problem ausloten.

Leistungsspektrum:

Orthopädie
Orthopädische Chirurgie/Operationen
Säuglingshüftsonografie (U3)/Kinderorthopädie
Hausbesuche
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Akupunktur
Medizinisch-ästhetische Faltenbehandlung
Schmerztherapie
Arthrosebehandlung
Sportmedizin
Stoßwellentherapie
Diagnostikleistungen

Medizinische Fachgutachten
Raucherentwöhnung
Gewichtsreduzierung / Gewichtsabnahme
Ernährungsberatung
Knochendichtemessung/Screening