

Kühl duschen, genug trinken und nicht übertreiben So gibt es beim Joggen im Sommer keine Probleme

Berlin, 9. Juni 2017 - Mehr als 20 Millionen Menschen in Deutschland joggen ab und an oder sogar regelmäßig. Wenn die Tage nun wieder richtig warm werden, sollten Jogger einige Tipps beherzigen, damit am Ende nicht die Gesundheit darunter leidet. „Gerade im Sommer sollten sich Jogger nicht übernehmen. Bei großer Hitze ist es ratsam, das gewohnte Laufpensum zunächst einmal um 30 bis 50 Prozent zu reduzieren, um sich an die höheren Temperaturen zu gewöhnen“, empfiehlt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Wer es übertreibe, dem drohen Magenprobleme, leichter Schwindel oder Kopfschmerzen. In diesen Fällen solle man das Training besser ganz abbrechen.

Achtung bei Tempo-Läufen

Um unterwegs Beschwerden wie Kreislaufprobleme zu vermeiden, rät Möhlendick zur Vorsicht bei Tempo-Läufen. Dies sei nur etwas für Sportler, die die Hitze optimal vertragen. Doch selbst geübte Jogger sollten lange Streckenabschnitte in der Sonne meiden und soweit möglich im Schatten laufen. „Die Uhrzeit spielt beim Joggen eine nicht unwesentliche Rolle. Am besten läuft man frühmorgens oder spätabends, wenn die Temperaturen angenehmer sind und damit den Kreislauf nicht so stark belasten“, sagt Möhlendick. Morgens seien außerdem die Ozonwerte am niedrigsten.

Leichte Laufbekleidung statt dicker Baumwoll-T-Shirts

Vor dem Joggen ist eine kühle Dusche empfehlenswert. Denn sie senkt die Körpertemperatur, wodurch das Schwitzen etwas später einsetzt. Zudem sollten Jogger vor dem Lauf ausreichend trinken. Bei der Kleidung rät Möhlendick vor allem zu Funktionskleidung, die den Schweiß von innen nach außen weiterleitet. Unter dicken Baumwoll-T-Shirts hingegen stauet sich die Hitze. „Wer überwiegend im Schatten joggt, sollte auf eine Kopfbedeckung verzichten. Andernfalls schwitzt man weit mehr als nötig, weil ein Großteil der Hitze über den Kopf abgegeben wird“, sagt Möhlendick.

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
sunna.gieseke@barmer.de