

## Maßvoll anfangen, langsam das Laufpensum steigern

### **So gehen Jogger bei Hitze kein unnötiges Risiko ein**

*Berlin, 25. Mai 2018* - In Anbetracht der steigenden Temperaturen sollten Hobby-Jogger einige Tipps beherzigen, damit trotz guter Absichten die Gesundheit unter dem sportlichen Eifer nicht leidet. „Vor allem diejenigen Jogger, die in den vergangenen Monaten ihr Pensum reduziert haben, sollten sich jetzt angesichts sommerlicher Temperaturen nicht übernehmen. Vielmehr sollten sie ihr Laufpensum langsam steigern und sich so an die größere Belastung und die höheren Temperaturen gewöhnen“, empfiehlt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der Barmer. Wer es übertreibe, dem drohen Magenprobleme, Schwindel oder Kopfschmerzen. In diesen Fällen sollte man vorsichtshalber das Training besser ganz abbrechen.

### **Kopfbedeckung ist nicht automatisch sinnvoll**

Möhlendick empfiehlt Joggern, vor und nach dem Lauftraining ausreichend zu trinken. Bei der Kleidung sei vor allem Funktionskleidung empfehlenswert, die den Schweiß von innen nach außen weiterleite. Unter dicken Baumwoll-T-Shirts hingegen stau sich die Hitze. Das gleiche gelte beim Kopfschutz. „Viele Menschen denken, dass eine Kopfbedeckung beim Joggen automatisch sinnvoll ist. Doch wer überwiegend im Schatten läuft, sollte besser darauf verzichten. Denn sonst schwitzt man weit mehr als nötig, weil ein Großteil der Hitze über den Kopf abgegeben wird“, so Möhlendick.

### **Morgens oder abends joggen und heftige Tempoläufe unterlassen**

„Beim Joggen kommt es auch auf die Uhrzeit an. Am besten läuft man frühmorgens oder spätabends, wenn die Temperaturen angenehmer sind und der Kreislauf nicht zu stark belastet wird“, sagt Möhlendick. Außerdem seien morgens die gesundheitsgefährdenden Ozonwerte am niedrigsten. Der Sportwissenschaftler der BARMER rät darüber hinaus zur Vorsicht bei Tempoläufen, weil sie unter anderem zu Kreislaufproblemen führen können. Dies sei nur etwas für gut trainierte Sportler, die sommerliche Temperaturen vertragen. Doch selbst geübte Jogger sollten lange Streckenabschnitte in der Sonne meiden und soweit möglich im Schatten laufen.