Wir sind für Sie da.
Helsana Unfall AG
0844 80 81 82
helsana.ch/kontakt
helsana.ch/standorte

Möchten Sie mehr erfahren?
Ergänzende Informationen finden
Sie unter helsana.ch/nbu

2602_Fly_NBU_Sichtbarkeit_A4_DE

Tipps für Ihr sicheres Lauftraining im Winter



Helsana
Engagiert für das Leben.



Sicher laufen im Winter

Gut gerüstet müssen Sie auch bei Kälte, Schnee, Nebel oder Dunkelheit nicht aufs Joggen verzichten. Im Gegenteil: Bei kalten Temperaturen bildet Ihr Körper beim Trainieren mehr Antikörper und verbessert so das Immunsystem. Mit diesen Tipps laufen Sie sicher durch die dunkle und frostige Jahreszeit.

Investieren Sie in gutes Winter-Equipment:

- Wasserdichte Winterlaufschuhe, angepasst an Laufstil und Fuss, verschaffen die notwendige Trittsicherheit.
- Spikes bieten Halt bei Eis und Schnee.
- Atmungsaktive Kleider im Schichtenprinzip halten Sie warm. Wenn Sie vor dem Training leicht frösteln, sind Sie richtig angezogen.
- Besonders kälteempfindlich sind Torso, Kopf und Hände.

Achten Sie auf die richtige Technik:

- Machen Sie beim Joggen kurze und flache Schritte und konzentrieren Sie sich auf die Absprung- und Landephase.
- Atmen Sie durch die Nase ein. So erwärmen und befeuchten Sie die Luft, bevor sie in die Lunge kommt.
- Wärmen Sie sich gut auf, um Muskelzerrungen zu vermeiden.
- Dehnen Sie nach dem Training drinnen, damit Sie nicht auskühlen.
- Passen Sie das Training an die kalten Temperaturen an. Reduzieren Sie die Intensität.

Machen Sie sich sichtbar:

- Reflektoren-Bänder oder eine reflektierende Weste machen Sie sichtbarer. Helle Kleidung auch.
- Dank einem roten Licht am Rücken erkennen andere, in welche Richtung Sie joggen.
- Laufen Sie nicht allein. Das macht mehr Spass und man sieht Sie besser.

Verbessern Sie Ihre eigene Sicht und spitzen Sie Ihre Ohren:

- Nutzen Sie eine Stirnlampe, um Stolperfallen rechtzeitig zu erkennen.
- Konzentrieren Sie sich auf Geräusche in der Umgebung. So hören Sie nahende Autos und Velos frühzeitig.
- Laufen Sie bekannte Strecken.
- Bei Strassen ohne Trottoir gilt: Links gehen – Gefahr sehen.

Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:
helsana.ch/lauftraining

Helsana+ App

Entdecken Sie die Helsana-Trails an mehr als 120 Standorten:
Mit der kostenlosen Helsana+ App.

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play