

# Tipps für Ihr sicheres Lauftraining im Winter



# Ready für Ihren Abendlauf?

Mit Reflektoren an oder über der Kleidung sind Sie in der Dunkelheit bis zu fünfmal besser sichtbar.



# 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 sichtbar. 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](https://helsana.ch/lauftraining)



**Helsana+ App**

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



### 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](https://helsana.ch/nbu)

### Mit Bestnoten ausgezeichnet.

