

Jogger bricht im Kreis 3 zusammen

Von Maria Rodriguez. Aktualisiert vor 16 Minuten

Trotz Eiskälte wird auf Zürichs Strassen eifrig gelaufen. Ein 41-jähriger Jogger musste ins Spital. Ein Sportarzt warnt.



Beliebt, aber nicht ungefährlich: Joggen bei Minustemperaturen.

Bild: Dominic Favre /Keystone

Artikel zum Thema

Tod am Silvesterlauf: Kerzen erinnern an die Läuferin

**Silvesterlauf: Wie ein entzündeter Herzmuskel zum Tod führen kann
«Todesopfer bei Laufveranstaltungen sind oft unerfahrene Sportler»**

Etwas gesehen, etwas geschehen?

noch im Spital.

«Kälte ist ein Stressfaktor»

Ist es der Weihnachtsspeck, der weg muss? Oder der gute Neujahrsvorsatz, der die Lust auf Bewegung anregt? Trotz tiefsten Temperaturen sind auf den Zürcher Strassen regelmässig Jogger anzutreffen. Nicht immer endet die sportliche Betätigung unter der warmen Dusche. Am Sonntagmittag brach im Kreis 3 ein Mann zusammen. Passanten betreuten ihn bis zum Eintreffen der Ambulanz und der Polizei: «Der 41-jährige Mann musste von Schutz und Rettung ins Spital gebracht werden. Alles deutet auf ein medizinisches Problem hin», sagt Polizeisprecherin Judith Hödl auf Anfrage von Tagesanzeiger.ch. Ob dieses medizinische Problem mit dem Joggen und der Kälte zusammenhängt, bleibt offen. Der Mann liegt immer



Haben Sie etwas Aussergewöhnliches gesehen, fotografiert oder gefilmt? Ist Ihnen etwas bekannt, das die Leserinnen und Leser von Tagesanzeiger.ch/Newsnetz wissen sollten?

Senden Sie uns Ihr Bild, Ihr Video, Ihre Information per MMS an **4488** (CHF 0.70 pro MMS). **Mehr...**

atmen kann. Die Atemluft wird dadurch erwärmt, und die Lunge geschützt.» Wer das nicht tut, lebt riskant: «Es kann ein Asthma-Anfall mit akuter Atemnot ausgelöst werden. Geht man immer wieder, wird die Lunge sensibilisiert für Asthma», so Frey weiter. (Tagesanzeiger.ch/Newsnetz)

Diese Woche liegen die Temperaturen vor allem nachts und morgens auch im Unterland im zweistelligen Minusbereich. Sportarzt Walter O Frey (movemed Zürich) empfiehlt, Vorsicht walten zu lassen: «Kälte ist für den Körper ein grosser Stressfaktor. Wenn ein Herz gesund ist, reagiert es normal. Sollte ein Herzproblem da sein, wird dieses durch die Kälte und das intensive Training verschlimmert.» So starb Mitte Dezember am Silvesterlauf eine 36-jährige Frau an einer Entzündung des Herzmuskels.

Durch die Nase atmen

Nicht nur das Herz ist bei solch kalten Temperaturen gefährdet. Gemäss Frey leidet auch die Lunge: «Unter 10 Grad Minus ist es besser, man geht nur so intensiv joggen, wie man durch die Nase

Erstellt: 05.01.2010, 11:54 Uhr

© Tamedia AG 2009 Alle Rechte vorbehalten