

# RATGEBER ERKÄLTUNG & GRIPPE

präsentiert von  
**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute I

[Startseite](#) | [Grundlagen](#) | [Erkrankungen](#) | [Therapie](#) | [Tipps](#) | [Tests & Service](#)

Joggen im Winter

21. Januar 2016 10:11 Uhr

## Fit bleiben in der kalten Jahreszeit

Im Winter muss niemand auf sein Sportprogramm verzichten. Wer sich jetzt überwindet und die Laufschuhe schnürt, kommt gesünder durch die kalte Jahreszeit.

Von Ilona Kriesl



Regelmäßige Bewegung stärkt das Immunsystem – auch bei Kälte, Eis und Schnee.

© Chalabala/iStockphoto

Die Motivation steht und fällt mit der Temperatur: Kaum wird es draußen kälter, schwindet auch die Lust aufs Laufen. Außerdem sind viele Sportler im Winter verunsichert: Schadet die kalte Luft nicht der Lunge? Und erkälte ich mich nicht, wenn ich bei Minusgraden joggen gehe?

Solche Ängste sind meist unbegründet, sagt Kuno Hottenrott, Professor für Sportmedizin an der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg und ehemaliger Nationaltrainer in der Deutschen Triathlon Union, im Gegenteil: "Selbst im Winter stärkt leichter Sport das Immunsystem." Bestenfalls schütze die Bewegung vor Viren und Bakterien und beuge somit einer Erkältung vor. Doch um gesund zu bleiben, gilt es, einiges zu beachten.

### Richtig atmen und aufwärmen

In der kalten Jahreszeit kommt es vor allem auf die richtige Atmung an: Experten empfehlen, immer durch die Nase atmen, weil dann die Luft angewärmt wird, bevor sie in die Lunge gelangt. Bei Minusgraden schützt zusätzlich ein dünnes Tuch über Mund und Nase, beispielsweise ein sogenannter "Buff" – ein schmaler Schal, der sich bei Bedarf über das Gesicht stülpen lässt.

Um Körper und Lunge an die Außentemperatur zu gewöhnen, ist es ratsam, sich ausgiebig aufzuwärmen. Ideal sind zehn Minuten zügiges Gehen vor dem eigentlichen Training. Ist der Körper dann auf Betriebstemperatur, kann der Läufer sein Tempo langsam steigern. Er sollte auf jeden Fall vermeiden, der Kälte davonzurennen: Wer zu schnell startet, verausgabt sich leicht und belastet Muskeln, Sehnen und Bänder.

rat

**harm**  
 e Besserung.

**ratioph**  
 Gute Preise. Gute I

### **Richtige Schuhe schützen vor Verletzungen**

Am meisten Spaß macht das Joggen auf frisch gefallenem Schnee: Die weiche Unterlage dämpft jeden Schritt, trainiert die Kondition und Reflexe des Läufers. Schwieriger ist es bei Eisflächen unter dem Schnee, matschigen Feldwegen oder feuchtem Laub auf dem Asphalt. Auf so einem Untergrund gerät die Laufrunde schnell zur Rutschpartie – im schlimmsten Fall drohen Prellungen, Schürfwunden und Bänderrisse.

Um sein Verletzungsrisiko möglichst gering zu halten, benötigt der Läufer gute Schuhe. "Die Sohlen brauchen bei Schnee und Nässe einen guten Halt", sagt Laufexperte Hottenrott. Laufschuhe mit rutschfestem Profil eignen sich hier ebenso wie spezielle Trailsschuhe, die es im Fachhandel gibt. Ähnlich wie Fußballschuhe haben diese ein grobes Sohlenprofil, das sorgt für zusätzlichen Halt.

Hottenrott empfiehlt außerdem, den Laufstil in jedem Fall den Bodenverhältnissen anzupassen, das Tempo zu drosseln und jeden Schritt mit Bedacht zu setzen. "Läufer sollten insgesamt konzentrierter laufen, keinen sicheren Halt erwarten", erklärt er. Strecken mit vielen Kurven sind bei schlechter Witterung ganz zu meiden – die Gefahr auszurutschen ist hier am größten. Besser geeignet sind Laufwegen, die auch im Winter gut geräumt sind, beispielsweise öffentliche Wege und Bürgersteige.

### **Nicht zu dick einpacken**

Der wohl häufigste Fehler beim Joggen in der kalten Jahreszeit: Viele Sportler ziehen sich zu warm an. Jan Fitschen, Marathonläufer und Europameister über 10.000 Meter, kennt dieses Phänomen – und seine Gefahren. "Wer sich zu warm einpackt, riskiert eine Überhitzung", sagt er. Schon nach wenigen Minuten steigt die Körpertemperatur, der Läufer fängt an zu schwitzen. Wer jetzt zu warm angezogen ist, belastet seinen Kreislauf unnötig.

Erfahrene Läufer setzen daher auf das altbewährte Zwiebschalenprinzip. "Über ein klassisches T-Shirt ziehe ich ein wärmendes Longsleeve und darüber eine winddichte Jacke", sagt Profi-Läufer Fitschen. Wichtig dabei: Die Kleidungsstücke müssen atmungsaktiv und schweißdurchlässig sein. Nur so bleibt die Hautoberfläche warm und trocken, der Schweiß wird nach außen abtransportiert. Vor äußeren Einflüssen – wie Nässe und Kälte – schützt eine Funktionsjacke am besten. Für viele Leistungssportler gilt die Faustregel: Nur wer die ersten Meter zu Fuß als leicht kühl empfindet, kommt später nicht zu stark ins Schwitzen.

### **Hände und Kopf vor der Kälte schützen**

Weil die Hände beim Laufen besonders schnell auskühlen, sind Handschuhe bei Frost und Wind unverzichtbar. "Neben den Extremitäten verliert der Körper auch viel Wärme über den Kopf", sagt der Marathonläufer. Mützen, Stirnbänder oder Tücher halten den Kopf trocken und warm. Kopfbedeckungen mit integrierten Reflektoren machen den Läufer auch für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar.

Denn die Gefahr, übersehen zu werden, ist im Winter am höchsten, speziell in den dunklen Morgen- oder Abendstunden. Guten Schutz bieten daher reflektierende Westen oder Armbänder aus dem Fachhandel, die im Lichtkegel eines Autos hell aufleuchten. In einige Laufjacken sind bereits fluoreszierende Streifen eingearbeitet, etwa am Reißverschluss. "Moderne Stirnlampen

bieten einen hohen Tragekomfort, verhindern, dass man schnell übersehen wird und verbessern zusätzlich die eigene Sicht", sagt Fitschen.

### Tempo drosseln und schnell umziehen

Im Herbst und Winter besonders wichtig: die richtige Trainingsdosis. Jetzt ist nicht die Zeit für Höchstleistungen. Schon wegen der schlechten Bodenverhältnisse ist es nicht möglich, an die Zeiten aus dem Sommer anknüpfen. Ziel sollte vielmehr sein, mit einer gewissen Grundfitness über den Winter zu kommen, um im Frühjahr neu durchstarten zu können. Ob ein Läufer seinem Körper womöglich zu viel abverlangt, merkt er nach dem Training: Er ist abgeschlagen und erschöpft. "Wer sich nach dem Training leicht müde, aber fit fühlt, hat dagegen alles richtig gemacht", sagt Marathonläufer Fitschen.

Direkt nach dem Joggen heißt es: Ab ins Warme und unter die heiße Dusche. Ist das nicht möglich, sollte der Sportler Anzihsachen zum Wechseln mit dabei haben. "Die Kleidungsschicht, die direkt auf der Haut aufliegt, muss nach dem Training immer trocken sein", erklärt Jan Fitschen. Denn wer zu lange in verschwitzten Laufklamotten stehen bleibt oder Pausen einlegt, riskiert tatsächlich eine Erkältung.

## ERFAHREN SIE MEHR:

FIT DURCH DEN WINTER TEIL 3

So kommen Sie ohne Rückenschmerzen durch die Kälte

DEPRESSIONEN WEGEN LICHTMANGEL

Wie das Herbstwetter die Seele trübt

AB IN DEN LAUBHAUFEN

Dieser Hund liebt den Herbst

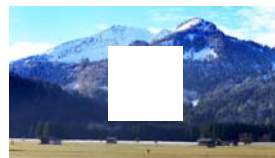
## AUS UNSEREM NETZWERK



AUTO-MOTOR-UND-SPORT.DE  
Sportler mit neuem Turbo-Motor



CHEFKOCH.DE  
Diabetes – Darauf müssen Diabetiker beim Essen achten



N-TV.DE  
Neue Wolken aus dem Westen: Temperaturen klettern langsam wieder



N-TV.DE  
Nächste Woche wieder milder: Osten bibbert bei gefühlt bis minus 15 Grad

