

## *Outdoor-Sport in der kalten Jahreszeit*

Je tiefer die Aussentemperaturen fallen, desto heisser wird das Thema diskutiert. Soll ich mir meinen Lauf durch den frisch verschneiten Wald verkneifen? Um mich herum eine Märchenlandschaft und ich mitten drin, jeden Atemzug und jeden Schritt auskostend. Kann den Sport bei Kälte so ungesund sein, um darauf zu verzichten?

### **Gut angepasst ist schon gewonnen**

Im Grunde ist die Antwort so einfach wie naheliegend, egal ob Sommer oder Winter: Passen Sie sich Ihrer Umgebung an.

### **Bekleidung**

Die modernen Kunstfasern, die heute im Handel erhältlich sind, leiten die Feuchtigkeit vom Körper weg nach aussen. Während Sie bei hohen Temperaturen möglichst viel Körperwärme abgeben wollen, tragen Sie im Winter mehrere Schichten. Ausser der Temperatur sollten Sie noch weitere Faktoren beachten:

- Je intensiver Sie sich betätigen, desto mehr Wärme produziert Ihr Körper. Sie wollen nur einen Teil davon zurück behalten. Es ist also ein Unterschied, ob Sie joggen oder spazieren. Ich muss allerdings immer wieder den Kopf schütteln, wenn ich Jogger bei klirrender Kälte in kurzen Hosen durch die Gegend rennen sehe. Soviel Wärme produzieren unsere Muskeln beim Sport nun auch wieder nicht. Und auch unterkühlte Gelenke und Sehnen sind deutlich anfälliger für Verletzungen.
- Luftfeuchtigkeit und besonders Wind lassen uns tiefe Temperaturen als noch kälter empfinden. Dasselbe gilt auch für den Fahrtwind, wenn Sie mit dem Rad unterwegs sind.
- Bei Minusgraden tragen Sie am besten eine Mütze. Die Oberfläche des Kopfes ist relativ gross, was einen entsprechenden Wärmeverlust zulässt.

### **Schuhe**

Im Sommer tragen Sie einen bequemen und leichten Laufschuh, der Ihre Fussarbeit unterstützt. Im Winter beachten Sie zusätzlich, dass Ihr Schuh die Füsse trocken und warm halten muss und auf guten Grip, wenn Sie auf Schnee laufen.

### **Genügend Trinken**

Die Wichtigkeit dieses Aspekts hat sich für den Sommer weitgehend durchgesetzt. Aber der Körper verliert Flüssigkeit nicht nur durch Schwitzen. Die Winterluft ist sehr trocken. So geben wir mit der Atemluft einiges an Feuchtigkeit nach aussen ab. Aber auch im Winter gilt: Für Einheiten bis 60 Minuten reicht genügend trinken vor und nach dem Training völlig aus.

## **Atmen**

Neben der Rutschgefahr nennen Skeptiker das Einatmen kalter Luft als Nachteil von Wintertraining im Freien. Gewiss, kalte Luft trocknet die Schleimhäute der Atemwege schneller aus und macht sie anfälliger auf Infekte. Bis minus 10°C jedoch lässt sich dem aber etwas entgegen wirken:

Versuchen Sie möglichst durch die Nase einzusatmen. Durch den längeren Weg der Atemluft wird diese etwas erwärmt und angefeuchtet, bis sie in die Lunge gelangt. Zudem ist die Luftmenge bei Nasenatmung mehr eingeschränkt, was automatisch Ihre Intensität drosselt. Natürlich sollten Sportler mit empfindlichen Bronchien oder mit Asthma erst mit Ihrem Arzt besprechen, ob ein Training in der Kälte Sinn macht.

Wenn Sie bereits regelmässig draussen Sport treiben, dann hat sich das Herz-Kreislauf-System – und damit auch die Atemwege – der Belastung angepasst. Das heisst, Ihre Bronchien können besser mit kalter Luft umgehen, als jene unserer Zeitgenossen, die am Neujahrmorgen ihre Vorsätze zum ersten Mal in die Tat umsetzen.

## **Warm up**

Gehen Sie ein Training in kalter Umgebung langsam an. Lassen Sie Ihrem Bewegungsapparat und dem Herz-Kreislauf-System etwas mehr Zeit, um auf Touren zu kommen. Wenn Sie in der Kälte auf Ihren Trainingspartner warten müssen, empfiehlt sich eine Mobilisation der besonders beanspruchten Gelenke. Mobilisation bedeutet sanfte Bewegungen in maximalem Umfang. Damit wird die Produktion der Gelenksflüssigkeit angeregt. Gut geschmierte Gelenke sind für Jogger, was für Radfahrer der Luftdruck in den Reifen ist. Gelenkmobilisation für Läufer heisst im Wesentlichen: Beinkreisen (fürs Hüftgelenk), Kniebeugen und Fusswippen.

## **Sehen und gesehen werden**

Feierabendjogger halten sich im Winter selten im Wald auf und das aus gutem Grund: Selbst mit Taschenlampe sind Unebenheiten leicht zu übersehen, was schnell zu Misstritten und Verletzungen führt. Auf Asphalt und entlang beleuchteter Strassen sind Sie auf der sicheren Seite, sofern Sie für Autofahrer sichtbar sind. Das Thema Sicherheit im Strassenverkehr lässt Lokalpolitiker bisweilen in gut gemeinten Aktionismus verfallen. Trotzdem: Spielen Sie nicht Russisches Roulette auf dem Fussgängerstreifen und machen Sie sich mit Reflektoren sichtbar. Der Aufprall soll auch bei Tempo 30 ziemlich heftig sein – Vortritt hin oder her!