EILE MIT WEILE

Sachte, sachte, lautet das Hauptmotto zur Winterzeit. Sport mit Mass in den kalten Monaten bringt Ihnen Erlebnisse der besonderen Art und das entscheidende Fundament, von dem Sie im Frühling profitieren können.

VON ANDREAS GONSETH

Das erste Training mit Stirnlampe in diesem Winter. Wie jedes Jahr verbunden mit Vorfreude auf das Besondere, gepaart mit einer gehörigen Portion Überwindung, bei Kälte und Dunkelheit die Geborgenheit der eigenen vier Wände zu verlassen. Doch der Tritt in den eigenen Hintern lohnt schon nach wenigen Minuten. Ein Fuchs kreuzt den stockdunklen Weg, bleibt einen Moment im Lichtkegel der Lampe stehen. Ein flüchtiger und gleichzeitig aufmerksamer Blick, dann trottet er in die Sicherheit der Nacht. Etwas Aufregung mischt sich mit der Konzentration auf den sicheren Tritt, der Blick klebt wenige Meter vor den Füssen auf dem Boden, um alle Unebenheiten frühzeitig erkennen zu können. Der dunkle Winterwald verströmt einen Hauch von Abenteuer, die Schatten der Bäume sind lang und gespenstisch. Die Sinne werden durch die Reduktion der Umgebung geschärft, man spürt, wie das Blut in die Backen strömt, sieht den eigenen Atem aus dem Licht entschwinden.

Aber das Schönste beim Wintertraining steht noch bevor: Das Gefühl danach. Nie ist Sport so befriedigend, wie wenn man nach einer längeren Trainingseinheit in der Kälte mit Tee und Lebkuchen in die heisse Badewanne steigen kann. Je grösser die Überwindung, desto grösser auch die Befriedigung, lautet die einfache Gleichung des Wintertrainings.

Wer es macht, möchte es nicht missen, aber das Härteste am Wintertraining ist das Davor. Soll ich oder soll ich nicht? Ist es nicht doch zu kalt, zu matschig, zu nass? Ein Hin und Her, das sich beim Blick aus dem Fenster alljährlich spätestens ab Dezember mit hartnäckiger Regelmässigkeit in warmen Stuben abspielt. Entwarnung deshalb gleich zu Beginn: Handfeste gesundheitliche Ausreden, die gegen ein sportliches Training im Winter sprechen, gibt es in unseren Breitengraden nicht. Im Gegenteil, die körperliche Bewegung in kalter Umgebung bringt mindestens ebenso viele positive Begleiterscheinungen mit sich wie zu jeder anderen Jahreszeit. Die Kälte an sich ist in der Regel kein Problem, und auch bei Temperaturen bis etwa minus 15 bzw. minus 20° C ist ein nicht zu intensives Ausdauertraining durchaus möglich, wenn man gut ausgerüstet ist. Dass an den kältesten Tagen nicht unbedingt das wichtigste, intensivste oder umfangreichste Training absolviert werden sollte, versteht sich von selbst (vgl. Kasten rechts).

Die Motivation entscheidet

Zugegeben, ein bisschen Motivation muss schon vorhanden sein, um winterlichen Begebenheiten wie Eisregen oder Matsch zu trotzen. Bevorzugen wir deshalb die Gründe, die für regelmässigen Sport zur Winterszeit sprechen. Ein wesentlicher ist das Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit, das Konservieren der Form, die man sich über das ganze Jahr hindurch angeeignet hat. Die «Version Murmeltier» ist zwar für die putzigen Nager sinnvoll, weil sie während Monaten keine Nahrung zu sich nehmen, daher von ihren Reserven zehren müssen und im Frühling rank und schlank ins neue Jahr starten. Beim Mensch sieht das «Modell Winterschlaf» aber in der Regel so aus: Der Energieverbrauch – sprich Sport – wird drastisch gesenkt, die Energiezunahme – sprich Weihnachtsessen und Guetzli – ebenso drastisch erhöht. Die logische Konsequenz sammelt sich kontinuierlich und unübersehbar um die Hüften an.

Im Frühling dann, beim Blick in den Spiegel, packt den menschlichen Winterschläfer immer häufiger das schlechte Gewissen, die Vorsätze drängen, der Gang ins Sportgeschäft sorgt für das nötige Equipment und die ersten Sonnenstrahlen wirken als Startschuss in den sportlichen Wiedereinstieg. Häufig leider ein Einstieg

> Die Trainingsbelastung im Ausdauersport sollte nicht öfter als alle drei bis vier Wochen erhöht werden.

von Null auf Hundert. Die Form ist im Keller, der Frust gross ob der Diskrepanz zwischen Leistung und Anspruch. Und nicht selten dadurch die abrupte Steigerung der Gesundheit nicht förderlich, sondern gar abträglich, die Verletzungsanfälligkeit steigt.

Mässig, aber regelmässig, lautet deshalb die banale, aber zutreffende Devise im Ausdauersport. Die Faustregel besagt, dass die Trainingsbelastung nicht öfter als alle drei bis vier Wochen erhöht werden sollte. Also eben nicht auf den Frühling plötzlich aus dem Stand ein drei- bis viermaliges Training aufgenommen werden sollte, wenn man vorher den Winter über kaum etwas gemacht hat.

Zuerst den Umfang erhöhen, dann erst die Intensität

Die Belastung auf den Körper wird auch gesteigert, wenn man den Trainingsumfang gleich belässt, aber das Tempo steigert. Auch dann muss sich der Körper zuerst an die erhöhte Belastung gewöhnen. Und auch dann fällt ihm das wesentlich leichter, wenn er dazu eine gute Ausgangslage besitzt. Gerade deshalb ist es wichtig, auch im Winter das Sporttreiben nicht ganz abzubrechen. Im Gegenteil. Für die meisten Sportlerinnen und

> Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger die Aufwärmphase und desto niedriger die Trainingsintensität.

Sportler (ausser natürlich die Wintersportler, die im Sommer die Grundlagen legen müssen) ist der Winter die entscheidende Zeit, um das Fundament für ihre späteren Leistungen zu legen. Ein Fundament, ohne das langfristige Leistungen genau so wenig möglich sind wie ein Haus Bestand haben kann, wenn es auf Sand gebaut ist. Ein solides Gerüst, im Ausdauersport bestehend aus langen (eine Stunde und länger) und tiefintensiven Einheiten (Sprechtempo),

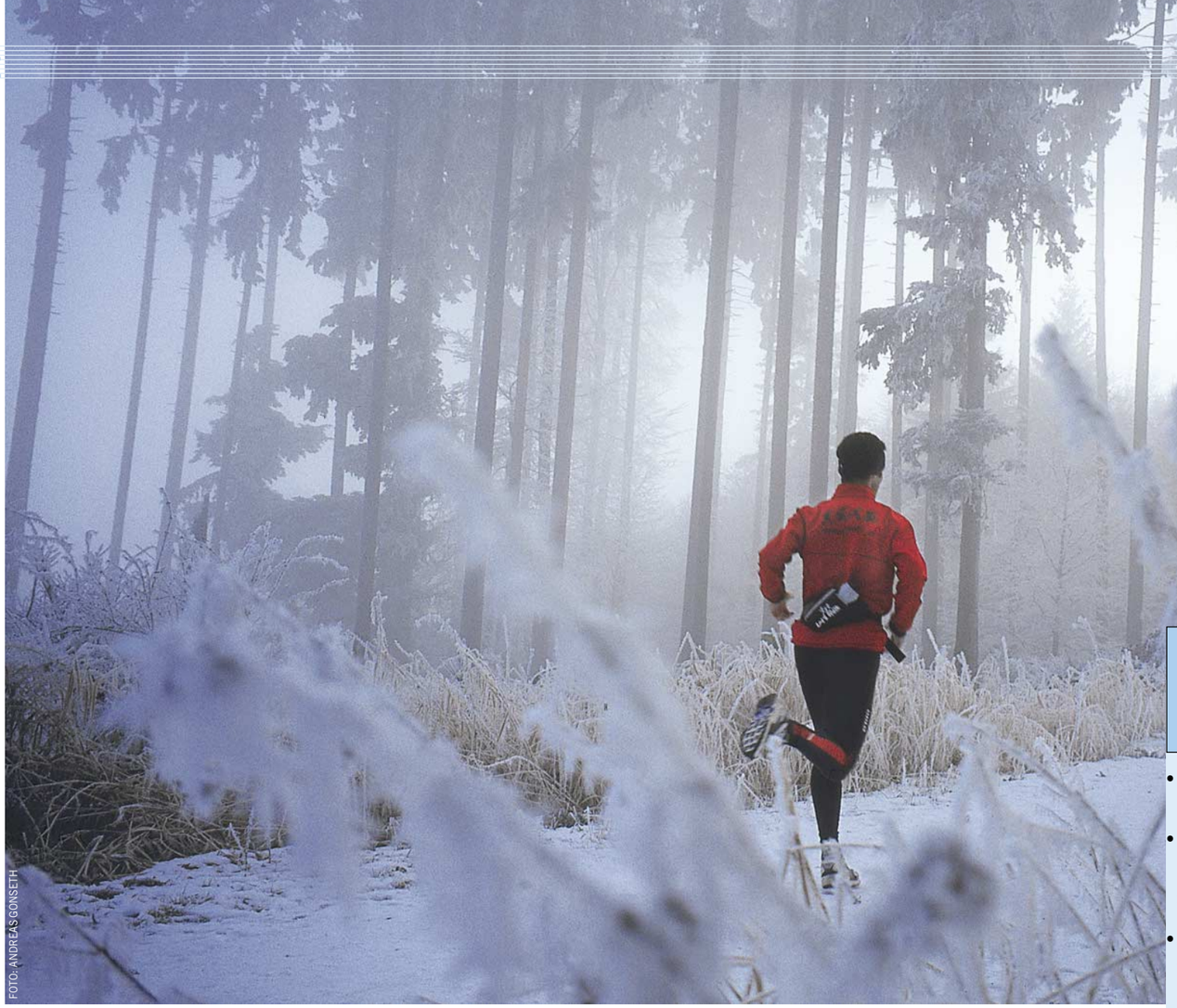
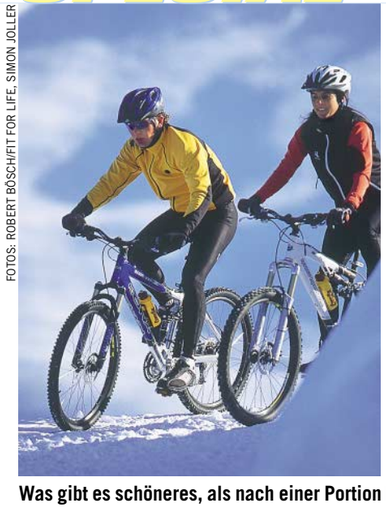


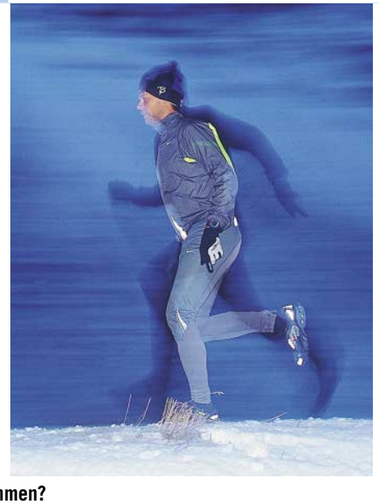
FOTO: ANDREAS GONSETH

Trainings- und Gesundheitstipps für das Wintertraining im Freien

- Die Trainingsform der Wahl sind im Winter im Freien lang andauernde, kontinuierliche Trainings mit tiefer Intensität.
- Bei Minustemperaturen empfiehlt es sich, die intensiven Trainingsformen in die Halle (oder zum Beispiel ins Wasser) zu verlegen oder aber das Schwergewicht des Trainings auf den Aufbau der Kraft zu legen.
- Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger die Aufwärmphase und desto niedriger die Trainingsintensität. Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel!
- Nach dem Sport ist die Zeit, die man mit feuchter Kleidung zubringt, so kurz wie nur irgend möglich zu halten. Die nassen Sachen sollten nach dem Lauf sofort runter vom Körper. Also zuerst trockenes Leibchen anziehen, dann erst heimfahren! Und ebenfalls gilt: zuerst duschen und umziehen, und erst dann stretchen!
- Bei ganz tiefen Minustemperaturen sollte die Dauer des Trainings verkürzt werden, insbesondere dann, wenn dazu noch ein scharfer Wind weht. Allenfalls kann es bei eisiger Kälte sinnvoll sein, seine Atemwege und Lungen mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen. Bei Temperaturen unter minus 20° C sollte man so oder so die sportlichen Aktivitäten indoor verlegen.
- Genug trinken ist im Winter ausserordentlich wichtig, denn unter kalten Bedingungen verbraucht der Körper am meisten Flüssigkeit.
- Bei Wind den Lauf so planen, dass man auf dem Rückweg den Wind im Rücken hat. Ist man dann etwas verschwitzt, ist das Risiko geringer, sich zu erkälten.
- Neben dem Ausdauertraining ist im Winter auch ein Krafttraining in der Halle sehr zu empfehlen. Sinnvoll sind auch begleitende Regenerationsmassnahmen wie heisse Bäder oder Sauna.

FOTOS: ROBERT BÖSCH/FIT FOR LIFE, SIMON JOLLER





Was gibt es schöneres, als nach einer Portion Bewegung in der Kälte zurück an die Wärme zu kommen?

ist die Grundlage, ohne die es langfristig schlicht nicht geht.

Gewöhnen Sie sich solche Einheiten an, trotz Kälte oder Dunkelheit. Oder eben gerade wegen Kälte und Dunkelheit, denn gut ausgerüstet bringt Ihnen das Wintertraining neben sportlichem Fortschritt Naturerlebnisse erster Güte. Und oft kann man den Winter in einer Form nutzen, die im Sommer nicht möglich ist. So ist das Laufen im Schnee eine wirksame Methode, um neben der Ausdauer gleichzeitig auch die Koordination und Kraft zu trainieren. Auf frischem oder hartgetrampeltem Schnee wird die Fussmuskulatur gefordert und sie muss arbeiten, etwas, das sie sich vom Training auf Feldwegen oder Teer kaum mehr gewohnt ist. Aber aufgepasst vor Stürzen, denn Schnee bedeutet auch Rutschgefahr. Auch hier gilt: Lieber langsam und bewusst laufen als schnell und intensiv.

Neben dem klassischen Jogging, dem Ganzjahressport schlechthin, eignen sich auch Langlaufen (dazu mehr im Artikel ab S. 34), Biking, Schneeschuhlaufen oder Nordic Walking hervorragend im Winter. Oder wieso nicht wieder einmal eine Bergtour mit Schneeschuhen oder auf Tourenski? Nordic Walking eignet sich im Winter vorzüglich, bietet es neben dem Herz-Kreislauf-Training mit dem Einbezug des Oberkörpers auch muskulär eine sinnvolle Alternative und stellt somit gleichzeitig eine ideale Vorbereitung auf das Langlaufen dar.

Ist Sport bei Kälte noch gesund?

Aber zurück zum Blick aus dem Fenster, bzw. zur Frage, ob Sport bei Kälte unserer Gesundheit nicht doch abträglich ist. Wenn das Thermometer sinkt, verlagern viele Sportler aus Sorge um die Atemwege häufig ihre Ausdauereinheiten in geschlossene Räume. Auf dem Programm stehen Laufband, Velo- oder Ruderergometer, Kraftgeräte. Oder Gruppentrainings wie Aerobic, Muscle-Work oder Tai Chi. Und tatsächlich: Indoortraining ist gerade in der Winterzeit eine sinnvolle und Gewinn bringende Alternative zum Ausdauersport. Gerade für Läufer oder Biker ist es aber eben eine Alternative und kein vollwertiger Ersatz, da die Erlebniskomponente deutlich dürftiger ausfällt als beim Training in der freien Natur. Aus medizinischer Sicht gibt es keinen Grund, mit Ausdauersport im Freien aufzuhören, wenngleich einige Verhaltensmassnahmen befolgt werden sollten (vgl. Kasten Trainingstipps aus S. 27).

Typische Wintertrainings sind lange (über eine Stunde) und langsame (Sprechen problemlos möglich) Einheiten mit gleichmässigem Tempo.

Für jede Sportart gibt es eine optimale Umgebungstemperatur: Leistungen mit hohen Ansprüchen an Koordination, Kraft oder Schnelligkeit haben ihr Optimum bei rund 25 °C, für einen Marathonläufer liegt die ideale Umgebungstemperatur dagegen bei rund 10 °–15 °C. Die Winterzeit ist daher nicht die Jahreszeit, um absolute Höchstleistungen zu vollbringen.

Der Mensch ist in der Lage, die Kerntemperatur seines Körpers auch bei wechselnder Umgebungstemperatur konstant auf einem Niveau von rund 36,5 – 37 °C zu halten. Die Körperschale hingegen, also Gliedmassen und Haut, gleichen sich der Umgebungstemperatur an. In kalter Umgebung kommt es daher zu einer Abnahme der Temperatur in Längsrichtung, also von den Fingern bzw. Zehen zum Rumpf. Die Extremitäten (Arme, Beine) sind deshalb in der Kälte besonders gefordert: Haut, Sehnen, Bindegewebe und Gelenkkapseln werden weniger durchblutet, sie bleiben länger steif und unelastisch, was das Verletzungsrisiko deutlich erhöht. Deshalb gilt die Regel: Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger die

Kein Training bei Grippe!

Bei Fieber ist sportliches Training absolut tabu, und dies nicht nur für einen Tag. Fieber ist die Reaktion des Körpers auf eine Infektion und der Körper braucht seine Zeit, um sich davon zu erholen. Mit einer Erhöhung der Körpertemperatur wird der Stoffwechsel aktiviert und es werden biochemische Prozesse in Gang gesetzt, um die Infektion bekämpfen zu können. Zu oft wird bei einer Grippe diese nicht wirklich auskuriert, sondern es werden mit Fieber senkenden Mitteln die Symptome bekämpft. Lassen Sie sich deshalb nach einer Grippe genügend Erholungszeit, bevor Sie wieder sportlich aktiv sind.

ANZEIGE

17 KLEINE SPIKES MACHEN DEN UNTERSCHIED

www.icebug.se

Die Aussensohle besteht bei der BUGrip-Technologie aus einer spezifischen Gummimischung. Diese ist mit 17 Spikes ausgerüstet. Je nach Beschaffenheit des Untergrundes und dem Druck des Fusses, fahren die Spikes ein und aus. Ursprünglich wurde die Technologie für sportliche Aktivitäten im Winter konzipiert, doch Reaktionen von Multi-Sportlern und Trail-Runnern haben gezeigt, dass die Innovation für nasse und rutschige Bedingungen zu jeder Jahreszeit extrem hilfreich ist.

Ist es nicht Zeit, den ICEBUG-Unterschied zu testen?

ICEBUG

Fr. 220.–
MR Dry Dual BUGrip
Grey-Cobalt

Quellennachweis

BODAG Schuh AG, 6370 Stans, Tel. 041 620 87 00, Fax 041 620 87 01, martin_fellmann@bluewin.ch

Händlerverzeichnis

Activ Sport Baselgia, 7078 Lenzerheide
Angerer Sport, 7270 Davos
Beat Sport, 7017 Flims Dorf
Bieler Sport, 7402 Bonaduz
Bircher Schuhe + Sport, 3713 Reichenbach
Boom Sport ,7500 St.Moritz
Brunner Schuhe, 3715 Adelboden
Bucher Sport AG, 3067 Riederalp
Candrilken, 3954 Leukerbad
Colani Sport GmbH, 7522 La Punt-Chamues-ch
Crystal Sport, 3822 Lauterbrunnen
Donna Sport, 7500 St.Moritz
Sport Engiadina, 7550 Scuol
Ettinger Sport, 7260 Davos Dorf
Fahndrich Sport & Co., 7504 Pontresina
Frautschi Sports AG, 3778 Schönried
Glatthard Sport AG, 3860 Meiringen
Grossen Sport, 3718 Kandersteg
Hallenbarter Sport-Shop, 3981 Obergesteln
Hehlen Schuhe, 3770 Zweisimmen
Jäckli + Seitz AG, 9004 St.Gallen
KS Sport AG, 8854 Siebnen
Kuster Sport AG, 8716 Schmerikon
MEM Sport AG, 4054 Basel
Meyer Schuhe und Sport AG, 6130 Willisau
Oester Sport AG, 3715 Adelboden
Panthera Fitness AG, 6370 Stans
Rebmann Sport & Co., 4536 Attiswil
Sportis AG, 8805 Richterswil
Sport Samnaun 3000, 7563 Samnaun
Sportlädeli, 7505 Celerina
Steinmann Prävention, 5430 Wettingen
Titlis Sport AG, 6390 Engelberg
Volken Sport GmbH, 3984 Fiesch
Sport Willy, 7524 Zuoz
Wirth Sport, 6003 Luzern

ANZEIGE

Nr. 1

Unübertroffen in Kundenzufriedenheit und Servicequalität

AWARD

NAUTILUS

Nautilus
Switzerland
Rue Jean Prouvé 6 - 1762 Givisiez
Tel: 026 460 77 66 - Fax: 026 460 77 60
www.nautilus.com
www.fitness-academy.com

FOTO: ROBERT BÖSCH/FIT FOR LIFE

Aufwärmphase und desto niedriger die Trainingsintensität.

Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind (Windchill-Effekt), bei dem wir die Kälte subjektiv viel schlimmer empfinden. Die Körperoberfläche kühlt im Gegenwind umso schneller aus, je kräftiger uns dieser um die Ohren pfeifft. Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Deshalb ist es ratsam und wichtig, dass die Atmung im Winter nicht durch besonders intensive Trainings (Intervalle, Tempoläufe) belastet wird. Probieren Sie doch einmal die Nasenatmung. Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege. Die Nasenatmung ist aber nur bei lockeren Läufen mit niedriger Intensität möglich. Gerade durch diesen Umstand kann sie sozusagen als «Tempomacher» eingesetzt werden. So lange Sie mit der Nasenatmung genügend Luft einatmen können, ist das Tempo bei kalten Temperaturen genau richtig. Das Prinzip des langfristigen Trainingsaufbaus mit langen und tief intensiven Einheiten im Winter ist also nicht nur trainingsmethodisch im Hinblick auf eine sinnvolle Jahresplanung angezeigt, sondern auch aus medizinischer Sicht das Beste.

Bekleidung entscheidend für Wohlgefühl

Laufen oder biken durch tief verschneite Wälder, vorbei an bizarren Eisformationen, mit dem knirschenden Schnee unter den Füssen – es gibt wenig Vergleichbares zu einem sportlichen Winterausflug. Um solch unvergessliche Erlebnisse wirklich geniessen zu können, ist die passende Ausrüstung von grosser Bedeutung. Und da wiederum ist es entscheidend, welche Sportart gerade betrieben wird und welche Wetterverhältnisse herrschen. Besonderes Augenmerk gilt Händen, Füssen und dem Kopf. Für warme Füsse sorgen Überschuhe oder spezielle Winterschuhe aus Goretex oder anderem wasserdichten Material. Die Hände finden beim Jogging Unterschlupf in feinen Baumwollhandschuhen (das reicht meist) oder gefütterten Windstopper-Handschuhen beim Biken.

Beinahe 40% der Körperwärme werden beim Laufen über den Kopf und Nacken abgegeben: Bei winterlichen Temperaturen gehören deshalb Mütze oder Stirnband zur Grundausstattung jedes Sportlers. Roll- oder Stehkragen schützen vor Wärmeverlust im Nackenbereich und vermindern das Risiko von Verspannungen. Ebenfalls enorm wichtig ist der Schutz des Rumpfes. In der Brust-, Bauch- sowie Lendenregion liegen die wichtigen organischen Schaltzentralen – Herz, Lungen, innere Organe, grosse Gefässe. Wenns denen angenehm warm ist, ist dem ganzen Menschen warm. Darum bevorzugen viele Läufer eine Weste bzw. ein Gilet, das gleichzeitig viel Bewegungsfreiheit für die Arme gewährt.

> Genug trinken ist im Winter ausserordentlich wichtig, denn unter kalten Bedingungen verbraucht der Körper am meisten Flüssigkeit.

Bei bewegungsintensiven Sportarten wie im Laufsport sollte die Bekleidung so gewählt werden, dass man zu Beginn eher ein bisschen zu kalt als zu warm hat. Anfangs ein bisschen frösteln ist gerade richtig, denn die Bewegung selbst macht schnell warm. Eine Jacke mit Reissverschluss eignet sich ebenfalls gut, um die Temperatur regulieren zu können. Und darunter? Am häufigsten wird das Mehrschichtenprinzip gewählt. Zuunterst atmungsaktive Unterwäsche, darüber ein Fleece-Shirt und zum Schluss

Sehen und gesehen werden

Mit einer Stirn- oder Taschenlampe kann man in der Dämmerung laufend gut auf Feldwegen oder gar im Wald unterwegs sein, ein «Erlebnistraining» der nächtlichen Art ist aber nicht jedermanns und wohl vor allem nicht jederfraus Sache. Damit Sie auch bei Dunkelheit keine Angst zu haben brauchen, helfen folgende Tipps:

- Suchen Sie beleuchtete Strassen oder Parks und laufen Sie wenn möglich zu zweit oder in der Gruppe.
- Rüsten Sie sich mit Reflektoren aus an Armen und Beinen (oder noch besser mit einer Leuchtweste über die Jacke getragen) und laufen Sie auf der Strassenseite gegen den Verkehr.
- Blinkende Diodenrücklichter machen Sie gegen hinten besser sichtbar und können gut an der Bekleidung angeklippt werden.
- Mit einer kleinen Handtaschenlampe oder einer Stirnlampe können Sie bei dunklen Stellen besser sehen und zusätzlich auf sich aufmerksam machen.
- Zum Biken im Wald reicht eine Stirnlampe kaum, da braucht es schon Halogenscheinwerfer mit Akkus, um sicher unterwegs zu sein.
- Zur Bekämpfung der Winterdepression, die so manchen Sportler in der Zeit der kurzen Tage und langen Nächte befällt, eignen sich lockere Läufe zur hellsten Tageszeit am besten. Planen Sie die langen Trainings an den Wochenenden. Eine «Lichtdusche» während eines Laufes zur Mittagszeit ist eine Wohltat für Körper und Geist.

ANZEIGE

der Schutz gegen Wind und Regen (atmungsaktive Jacken oder Gilets aus Gore-Tex, Windstopper oder Softshell). Also wie bei allen Outdoorsportarten das bewährte Zwiebelprinzip (detaillierte Bekleidungstipps vgl. Kasten rechts).

Sie sehen – ein paar Vorkehrungsmassnahmen brauchts schon, um warm und mit Spass durch die Kälte zu kommen. Aber dann ist der Winter ein herrliche Zeit zum Trainieren. Ein Lauf bei Neuschnee, an einem kalten, sonnigen Tag mit klarer Luft und verzuckerten Bäumen – freuen Sie sich darauf! Wer sich nach anfänglichem Ringen überwinden kann, die warme Stube zu verlassen, wird sich schnell mit den Tücken der Kälte anfreunden und das einmalige Erlebnis in der freien Natur intensiv geniessen – und wenn es nur dazu ist, danach umso lieber wieder in eben diese Stube zurückzukehren. ■

FOTO: ROBERT BÖSCHAFIT FOR LIFE

Winter und Feuchtigkeit

Flüssigkeitsaufnahme: Vor allem über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit und deshalb ist der Flüssigkeitsaufnahme vermehrt Beachtung zu schenken. Am einfachsten natürlich in Form eines wohlschmeckenden Getränkes. Was wäre der schönste Lauf ohne den Süssmost, Punsch oder Pfefferminztee danach? Am schnellsten werden im Magen lauwarme Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heisse Getränke belasten den Magen unnötig.

Feuchtigkeit: Unsere Atemwege brauchen im Winter besonders viel Feuchtigkeit, um die tiefe Feuchtigkeit der Luft ausgleichen zu können. Ein zu trockenes Raumklima kann die Schleimhäute spröde und brüchig machen, wodurch diese zu einer leichten Eintrittspforte für Bakterien und Viren werden können. Abhilfe schaffen kann ein Luftbefeuchter. Allerdings muss darauf geachtet werden, dass der Luftbefeuchter gut gewartet und das Wasser häufig gewechselt wird, damit sich keine Keime im feuchtwarmen Milieu ansiedeln können. Überhaupt ist Sauberkeit höchste Pflicht für alle, die unter trockenen Schleimhäuten leiden und deshalb das Raumklima mit einem Luftbefeuchter verbessern wollen. Übrigens kann auch eine (ebenfalls gut gepflegte) Zimmerpflanze einiges zu einem guten Raumklima beitragen.

Sauna: Eine allseits beliebte Form, die Abwehrkräfte zu erhöhen, ist die Sauna. Der abrupte Temperaturunterschied zwischen heisser Sauna und kaltem Tauchbad aktiviert den Organismus. Für einen Ausdauersportler, der ohnehin schon aktiv lebt, eine vor allem gefühlsmässig willkommene Ergänzung, aber keine präventive Notwendigkeit. Für die Atmungsorgane idealer ist ein Dampfbad. Und natürlich gilt auch nach Sauna und Dampfbad: Viel trinken.

Wärme: Trotzdem spielt Wärme ganz allgemein im Winter eine wichtige Rolle, um die belastete Muskulatur regenerieren zu lassen und dadurch Verhärtungen und Verspannungen vorzubeugen. So kann und soll die Dusche ab und zu gegen ein heisses Bad eingetauscht werden. Ein solches hat nicht nur wegen seiner Regenerationsfunktion einen festen Platz im Alltag des Ausdauersportlers, sondern auch weil es nach einem auskühlenden Training wohl kaum etwas Schöneres gibt.

Die passende Winterbekleidung

Schnee, Wind und Eis erschweren uns zwar im Winter das Sporttreiben, mit den passenden Accessoires können wir uns aber die Lust am Sport durchaus erhalten.

- Für diejenigen, die viel in Schnee, Kälte und Nässe laufen, lohnt sich die Investition in einen wintertauglichen Laufschuh. Ob mit Metallspikes, Gamaschen oder GoreTex-Membrane, gemeinsam ist allen der robuste und wasserabstossende Aufbau und die stabile Sohle mit griffigem Profil.
- Auch für regelmässige Biker lohnt ein spezieller Winterbikeschuh. Er gibt warm und hält die Füsse zuverlässig trocken. Daneben hält er auch längeren Tragepassagen stand.
- Für alle Winteraktivitäten gilt: Es sollten nur Socken aus Funktionsmaterialien getragen werden. Wer in Baumwollsocken unterwegs ist, wird auch in den wärmsten Schuhen früher oder später zu frieren beginnen. Lange Socken wärmen zusätzlich Achillessehnen und Wade.
- Die ideale Beinbekleidung für alle Winteraktivitäten sind lange Tights. Sind sie nicht allzu stark gefüttert, kann man sie auch in der Übergangszeit benutzen. Modelle mit Trägern wärmen zusätzlich die Nierengegend und haben keinen einengenden Bund. Thermounterhosen schützen das Gesäss, gerade beim Laufsport eine sehr empfindliche Stelle bei grosser Kälte.
- Mehrere funktionelle Schichten übereinander getragen garantieren einen Abtransport des Schweisses von innen gegen aussen und sorgen dafür, dass der Körper nicht feucht bleibt. Wichtig ist, dass vor allem die Funktionswäsche als unterste Schicht satt am Körper anliegt, sonst ist der ganze Feuchtigkeits-Transport-Effekt umsonst. Als wärmende Schicht darüber genügt meistens ein Longshirt oder ein dünner Fleece (allenfalls mit Windschutz vorne). Mit einem Rollkragen-Shirt oder einem hochgezogenen Fleece als zweite Schicht bleibt die Halsregion geschützt. Besonders praktisch als Schutz vor Wind und Wetter sind Windstopper-Gilets, die den Rumpf warm halten, die Bewegung der Arme aber nicht behindern.
- Als äusserste Schicht ist bei wirklich garstigen Bedingungen GoreTex das Mass aller Dinge. Möchte man die Oberteile auch auf dem Velo verwenden, sollte man darauf achten, dass das Rückenteil genügend lang geschnitten ist, damit der untere Rücken geschützt ist.
- Zum Laufen empfiehlt sich am ehesten ein dünner Fleece-Handschuh, der platzsparend verstaut werden kann, wenn er unterwegs nicht mehr benötigt wird.
- Beim Biken ist zu beachten, dass Fausthandschuhe viel wärmer geben als Fingerhandschuhe. Speziell fürs Biken sind Handschuhe mit dem sogenannten «Hummer-Schnitt» entwickelt worden. Bei diesem Kompromiss mit drei «Fingern» können sich neben dem Daumen immer zwei Finger gegenseitig warm geben.
- Windstopper-Mützen eignen sich speziell für unter den Helm. Da sie sehr dünn sind, geben sie nicht unendlich warm, aber sie sitzen perfekt und halten den Wind ab.
- Gesichtsmasken aus dünnem Windstopper-Fleece können wertvoll sein. Das empfindliche Gesicht wird gegen den Wind geschützt und durch die feinen Atemlöcher wärmt sich die Atemluft leicht auf. Nachteil: Man muss sich zwischen einer Brille und der Maske entscheiden – beides geht kaum, denn beim Ausatmen beschlägt sich sonst meistens die Brille.

ANZEIGE