LANG UND DOSIERT

Bei Kälte sollte man nicht zu intensiv trainieren

FOTO: ROBERT BÖSCH | FIT FOR LIFE

Gut Ding will Weile haben, lautet das Hauptmotto zur Winterzeit. Die kalten Tage sorgen automatisch dafür, dass das Tempo nicht allzu hoch ist. Ihre Atemwege danken es Ihnen.

TEXT: **ANDREAS GONSETH**

Je grösser die Überwindung, desto tiefer die Befriedigung, lautet die einfache Gleichung des Wintertrainings. Nie macht Sport so glücklich, wie wenn man nach einer längeren Trainingseinheit in der Kälte mit geröteten Wangen unter die heisse Dusche steigen kann. Verlassen Sie die warme Stube – Sie werden es nicht bereuen!

Auch aus medizinischer Sicht gibt es keinen Grund, im Winter mit Ausdauersport im Freien aufzuhören. Kälte, Schnee, eisiger Wind oder Schneematsch bedingen allerdings gewisse Verhaltensmassnahmen, damit das Sporttreiben auch wirklich Spass macht. Die wichtigsten Tipps:

- **Langsam aufwärmen:** Die Temperaturregulation ist in der Kälte besonders gefordert: Bei Aussentemperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt muss schliesslich ein Unterschied von fast 40 Grad zwischen Aussen- und Körperkerntemperatur überbrückt werden. Es gilt: Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel! Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger sollte daher die Aufwärmphase sein.

- **Lang und gemütlich:** Am sinnvollsten als Grundlagentraining sind längere und nicht zu intensive Trainingseinheiten. Deshalb bilden Ski- oder Schneeschuhtouren neben den gewohnten Sportarten ein perfektes Wintertraining.

- **Keine Intervalle:** Bei Kälte und/oder Wind sollten keine hochintensiven Trainingseinheiten oder Intervallformen durchgeführt werden. Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind (Windchill), bei dem wir die Kälte subjektiv als viel schlimmer empfinden.

- **Nasenatmung:** Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Bei Kälte ist deshalb die Nasenatmung weit günstiger: Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege.

- **Mundschutz:** Bei ganz tiefen Minustemperaturen kann es sinnvoll sein, seine Atemwege und Lungen mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen.

- **Kürzere Trainingsdauer:** Bei eisiger Kälte (unter –15 Grad) sollte zudem die Dauer des Trainings verkürzt oder ganz indoor verlegt werden (z. B. auch ins Wasser oder in den Kraftraum mit Schwergewicht Kraft), insbesondere, wenn dazu noch ein scharfer Wind weht.

- **Passende Bekleidung:** Im Winter hat man je nach Witterung schnell zu viel oder zu wenig warm. Bei bewegungsintensivem Ausdauersport ist daher eine mehrschichtige, funktionelle Bekleidung angesagt. Funktionelle Kleider bestehen aus Kunstfasern, welche die Feuchtigkeit nicht aufsaugen, sondern transportieren und weiterleiten, sodass sie zirkulieren und verdunsten kann. Die Haut bleibt dadurch zwar nicht 100% trocken, aber die Körpertemperatur bleibt möglichst konstant. Die sportliche Winterkleidung sollte nach dem bewährten Zwiebelprinzip drei Schichten (Unterwäsche, enge Mittelschicht, Wetterschicht) umfassen. Immer mehr Hersteller versuchen, sich auf zwei Schichten zu beschränken (z. B. im Lauf- oder auch Langlaufsport häufig sinnvoll). Softshell-Jacken z.B. verbinden die zweite und dritte Schicht, geben warm und schützen vor Wind und leichtem Regen.

- **Sofort Kleider wechseln:** Nach dem Sport ist die Zeit, die man in feuchter Kleidung zubringt, so kurz wie nur irgend möglich halten. Die nassen Sachen sollten nach dem Sport sofort runter vom Körper. Also zuerst trockenes Leibchen anziehen und erst dann heimfahren! Und ebenfalls gilt: Zuerst duschen und umziehen, und erst dann stretchen! *F*

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 fiebersenkenden Mitteln die Symptome bekämpft. Lassen Sie sich deshalb nach einer Grippe genügend Erholungszeit!

TRINKEN IM WINTER WICHTIG!

Vor allem über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit. Deshalb ist der Flüssigkeitsaufnahme im Winter zusätzlich Beachtung zu schenken, auch wenn das Durstgefühl gar nicht so gross ist. Ein Flüssigkeitsmangel während der Belastung hat negative Auswirkungen auf das Leistungsvermögen Am schnellsten werden im Magen lauwarme Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heisse Getränke belasten den Magen unnötig. Bei Belastungen ab einer Stunde sollte das Getränk kohlenhydrathaltig zusammengesetzt sein (rund 6–8% Kohlenhydrate wie bei den meisten herkömmlichen Sportgetränken üblich). Ab zwei Stunden Belastung macht es durchaus auch Sinn, etwas Salz zuzufügen (mit Nahrung wie z. B. Bouillon oder Salzbretzel oder mit Salztablette).