

## Laufen bei Kälte!

Besonders in den kälteren Abschnitten des Jahres stellen sich viele Sportler die Frage: „Soll ich auch Laufen, wenn es kalt ist?“ Hier ein paar Hinweise zu diesem Thema:

### Laufen bei Kälte? Aber klar!

(1) Unsere Atmungsorgane sind (auch) dafür ausgerüstet! Besonders die Nasenschleimhäute haben u.a. die Aufgabe, die Atemluft nicht nur anzufeuchten, sondern auch zu erwärmen. Es besteht also kein Grund zu befürchten, dass alleine die Kälte für uns „ungesund“ sei.

(2) Was viele nicht wissen, ist dass bei Muskelarbeit sehr viel Wärme erzeugt wird. Etwa 70% der umgesetzten Energie wird in Körperwärme umgewandelt (Wirkungsgrad der Muskelarbeit) – egal, ob es draußen warm oder kalt ist. Wir sind also während des Laufens kleine Heizkraftwerke. Wer es mal ausprobiert, der kann es spüren.

(3) „Winterlaufen macht glücklich“! Durch den positiven Einfluss von Licht und Bewegung auf die Serotonin-Produktion sorgt das Laufen besonders im Winter für Entspannung, weniger depressive Stimmungen und erhöhte Leistungsbereitschaft.

Ausnahme: Bei kälteindiziertem Asthma sollte man vorsichtiger sein und vorher seinen betreuenden Arzt konsultieren.

### Tipps für die kalte Jahreszeit!

- ⇒ Atmung durch die Nase oder durch Schal oder Maske
- ⇒ Sorgfältig warmlaufen (mind. 10 Minuten)
- ⇒ Niedriges bis max. moderates Tempo
- ⇒ Bei sehr kaltem Wind: immer gegen den Wind beginnen.
- ⇒ Helle Kleidung und Reflektoren/LEDs verwenden (Sichtbarkeit)
- ⇒ Funktionelle Kleidung (Zwiebelprinzip), damit sich die Schweißnässe nicht sammelt und ein Auskühlen verhindert wird
- ⇒ Kopfbedeckung (evtl. Handschuhe), denn 40% der Körperwärme geht über den Kopf verloren.
- ⇒ Am Wochenende/bei Tageslicht (fördert die Vitamin D und Hormonproduktion)
- ⇒ Nach dem Training sofort um- und warm anziehen
- ⇒ Bei klirrender Kälte: Gesicht mit fetthaltiger Creme einschmieren

**Bleib' in Bewegung! Deine Bewegungsschmiede.**

### Joggen auch mit verstopfter Nase?

Ja, denn die Atemkapazität und Leistungsfähigkeit bleiben nahezu unverändert – solange es nicht mehr als nur ein Schnupfen ist. Allerdings sollte man einige wichtige Voraussetzungen beachten:

- ⇒ *moderates Tempo*
- ⇒ *je nach Leistungsstand nicht länger als 30-45 Minuten*
- ⇒ *subjektives Wohlbefinden*
- ⇒ *keine ernste Infektion (ggf. Arzt konsultieren), denn die können wiederum ernste Folgeschäden verursachen (z.B. am Herzen)*
- ⇒ *sofortiges Beenden bei Verschlechterung des Gesundheitszustandes*

#### Impressum:

JES! Die Bewegungsschmiede GmbH | Pilatuspool 15 | 20355 Hamburg | +49 (0)40 - 318 18 207  
Fax +49 (0)40 - 318 18 211 | info@bewegungsschmiede.de | www.bewegungsschmiede.de  
Geschäftsführer: Sebastian Rosenkranz | Amtsgericht Hamburg | HRB 10 54 38  
Finanzamt Hamburg | USt.-ID: DE259808206

