

# Cool Running

## Outdoor-Sport im Winter

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen es: Sport im Freien stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern wirkt sich insbesondere im Winter auch äusserst positiv auf die Psyche aus. Wir zeigen, was Sie beim Outdoor-Training in der kalten Jahreszeit beachten sollten. **Doris Rickenbacher**

### Wie viel Sport ist im Winter gesund?

Grundsätzlich gilt: Jegliche sportliche Betätigung ist gut für das Herz-Kreislauf-System. Denn während man sich sportlich betätigt, gerät das Blut in Wallung, der Körper wird besser durchblutet und die Immunzellen aktiviert. Ausserdem baut Sport Stress ab, der das Immunsystem dauerhaft schwächen kann. Doch Vorsicht: Das gilt nur für regelmässiges, leichtes Ausdauertraining. Trainiert man zu viel bzw. falsch, erreicht man genau das Gegenteil: Sport kann dann sogar die Immunkraft schwächen. Sportmediziner sind sich einig, dass für Freizeitsportler dreimal pro Woche etwa 45 Minuten Trainingseinheiten optimal für die Immunabwehr sind. Neben dem Indoor-Training (Tennis, Kraft) sollte man in der kalten Jahreszeit zur optimalen Immunabwehr auch Ausdauer-Trainingseinheiten an der frischen Luft einplanen (ruhiges Joggen, Walken oder Langlauf).

### Muss ich mich vor dem Outdoor-Training aufwärmen?

Nein, es genügt, wenn man das Training an der frischen Luft bewusst langsam beginnt. Der Körper benötigt Zeit, um beim Wechsel vom geheizten Raum in die Kälte auf die richtige Betriebstemperatur zu kommen. Das gilt besonders für Muskeln, Sehnen und Bänder. Wer gleich mit voller Intensität startet, atmet zudem kalte Luft ein und riskiert, dass Rachen, Bronchien und Lunge gereizt werden, was wiederum die Erkältungsgefahr steigert. Die Dauer der Aufwärmphase sollte etwa 20 Prozent der Trainingsdauer betragen.

### Was ist die ideale Zeit für ein Outdoor-Training im Winter?

Wer die Chance hat, sollte am Vormittag oder zur Mittagszeit Sport im Freien treiben. Es ist hell, und wenn die Sonne scheint, können nicht nur gute Laune, sondern auch das für Knochen, Gelenke und Zähne wichtige Vitamin D getankt werden. Mit Hilfe von UV-Strahlung produziert der Organismus dieses Vitamin selbst.

### Worauf gilt es bei der Kleidung zu achten?

Laufen in kurzen Hosen und T-Shirts ist jetzt passé. Angesagt ist das «Zwiebelschalenprinzip»: Mehrere dünne Lagen Kleidung übereinander sind besser als eine dicke. So können sich in den Zwischenräumen wärmende Luftpolster bilden. Bei den Materialien sind Kunstfasern zu bevorzugen. Sie speichern bei Kälte die Körperwärme und sorgen beim Schwitzen für einen schnellen Abtransport des Schweißes. Baumwolle ist indes in der kalten Jahreszeit nicht ideal. Sie saugt sich mit Schweiß voll, wodurch der Körper schnell auskühlt. Wichtig sind neben einem guten Schuhwerk (Rutschgefahr!) auch eine wärmende Kopfbedeckung und Handschuhe, denn über Kopf und Hände verliert man besonders viel Körperwärme.

### Wie kann ich mich für ein Training draussen am besten motivieren?

Verabredungen mit Freunden zum gemeinsamen Training helfen, den inneren Schweinehund zu überwinden, wenn es draussen unangenehm kalt oder feucht ist. Zudem gibt es auch mehr Sicherheit bei Dunkelheit.

### Darf ich auch mit einer Erkältung draussen Sport treiben?

Bei Schnupfen, Husten oder anderen Infektionen sollte nicht trainiert werden. Der Glaube, einen drohenden Infekt beim Joggen ausschwitzen zu können, ist ein Irrtum. Das Gegenteil trifft zu: Beanspruchen wir unseren Körper in dem Moment, in dem er gerade gegen Viren oder Bakterien kämpft, haben diese leichtes Spiel. Absolutes Sportverbot gilt auch bei Gliederschmerzen, erhöhter Körpertemperatur, geschwollenen Lymphknoten oder erhöhtem Puls. Vor dem erneuten Einstieg nach einer Erkrankung sollte man mindestens zwei Tage ohne Medikamente fieberfrei sein und das Training nur allmählich steigern.

*Achtung:* Menschen mit Asthma oder koronarer Herzerkrankung (Verengungen der Herzkranzgefässe) sollten sich vor dem «Ausstraining» besser von ihrem Arzt beraten lassen. Vor allem für Asthmatiker sind Nebel und Kälte belastend und führen häufig zu einem Asthmaanfall. Bei Temperaturen unter vier Grad und Nebel ist es für sie besser, drinnen zu trainieren.

### Wie kann ich meine Immunabwehr im Winter zusätzlich stärken?

Ob Saunabesuche, Wechselduschen oder Dampfbäder – der Effekt ist derselbe: Der Wechsel von warm nach kalt härtet ab, erfrischt Körper und Seele, kurbelt die Durchblutung an und bringt Ihr Immunsystem in Hochform. Sauna und Dampfbad sind zudem Rastplätze, wo die Wärme seelische und körperliche Anspannung einfach wegschmilzt.

Positiv auf die Immunabwehr wirkt sich auch eine vitaminreiche Ernährung aus. Im Winter locken die Vitamin-C-Bomben Mandarinen und Orangen.

Wichtig ist auch eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Damit die Schleimhäute Erkältungs- oder Grippe-Erreger optimal abhalten können, müssen sie immer schön feucht sein. Und das sind sie nur mit ausreichend Flüssigkeit (circa zwei Liter pro Tag).