

JOGGEN IM WINTER, BEI KÄLTE

Joggen (Outdoor-Sport allg.) bis minus 15°C birgt für einen gesunden, nicht überempfindlichen Menschen keine erhöhten Risiken!

Es ist grundsätzlich gesünder bei kälteren Temperaturen zu laufen als im Sommer bei Hitze.

Extrem trocken-kalte Luft reizt die Schleimhäute des Atemtrakts, fördert deren Austrocknung und kann zu krampfartigem Zusammenziehen der Lungengefässe führen.

Darum ist auch im Winter ausreichende Flüssigkeitszufuhr eminent wichtig.

Je kälter die Luft, desto unangenehmer wird eine bronchiale Reizung wahrgenommen.

Beim Einatmen durch die Nase hat die Luft bis zur Lunge einen etwas längeren Weg- mehr Zeit zur Erwärmung!

Das Atmen durch die Nase muss man aber eigentlich üben.

Kälte und eisiger Wind lösen keine Infekte aus, d.h. man kann sich so eigentlich nicht erkälten. Dazu bedarf es eines Erregers (Virus, Bakterien).

Allerdings kann Kälte in Kombination mit Sport die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur stressen, das Immunsystem schwächen.

Je intensiver die Belastung, desto mehr kalte Luft gelangt über die Atemwege in die Lungen und desto grösser sind die unerwünschten Effekte wie Husten oder Bronchitis.

Die „Betriebstemperatur“ von etwa 37° C ist für die optimale Funktion von Stoffwechsel, Sauerstofftransport und Muskelarbeit essenziell.

Kann der Körper aufgrund von Kälte, Überanstrengung und Energiedefiziten nicht mehr die erforderliche Wärmemenge produzieren, resultieren Gefahren.

„Beweg dich, dann wird dir warm“, heisst es manchmal.

Beim Sport produzieren wir so viel Wärme, dass ein Überschuss entsteht (Schwitzen).

Während langer Belastungen bei eisigen Temperaturen kann der zur Laufleistung hinzukommende Energiebedarf zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur (37° C) so gross werden, dass bei zu wenig Nahrung und ungenügendem Kälteschutz lokale Erfrierungen drohen.

Das Halten der Körperkerntemperatur (Betriebstemperatur) ist im Winter ein deutlich aufwendigerer Prozess als das „schwitzende“ Kühlen im Sommer.

Weniger Tempo ist bei kalten Temperaturen mehr.

Wer versucht bei Gefühllosigkeit in den Akren (Finger, Zehen, Nase, Ohren etc.) durch Tempoverschärfung den Körper auf Temperatur zu bringen macht einen Fehler.

Richtig ist, die Belastung hinunterzufahren und für Energienachschub zu sorgen.

Sonst droht ein Absinken der Körpertemperatur.

Das Muskelzittern (also vor Kälte zittern) beginnt beim Absinken der Körperkerntemperatur auf etwa 35° C.

Der Energiebedarf kann sich bis auf das Fünffache erhöhen was zu einer Entleerung der Speicher in den Muskeln und Leber führen kann.

Körpertemperaturen unter 35° C sind lebensbedrohlich.

Bei nasskalter Witterung kann es sogar bei Plusgraden in den Extremitäten (Finger etc.) zu Erfrierungen kommen.



Joggen im Winter

Die Wintermonate sollte man regenerativ Trainieren, quasi „gemütlich“.

Darum die folgenden Regeln für das Wintertraining:

- Ist es draussen extrem kalt, dann ev. im Treppenhaus einige Laufschriffe machen, danach langsam loslaufen.
- Belastung reduzieren (Umfang und Intensität)
- Laufrunden sollten nicht auf Schnelligkeit ausgelegt werden
- Nicht mit Flüssigkeitsdefizit und/oder Energiedefizit trainieren
- Thermoaktive Funktionskleidung nach Zwiebelprinzip benutzen
- Kopf, Gesicht, Akren (Finger- und Zehenspitzen) wegen hohem Wärmeverlust schützen
- Proviant (Gel, Banane, Riegel, wärmender Tee)
- Besser mehrere kleine Runden als weit weg von warmer Unterkunft
- Wenn möglich nicht alleine bzw. in einsamen Gelände

Massnahmen bei Unterkühlung

- Einstellung der körperlichen Aktivität
- Äusserer Schutz gegen weitere Auskühlung
- Energienachschub (Riegel, Schokolade, Banane)
- Flüssigkeitszufuhr (gezuckerter Tee)

Quelle: Aktiv Laufen Jan/Feb. 2016

