

GEFAHREN IM WINTER

Vorsicht! Rutschig und dunkel

Laufen im Winter ist die große Freiheit auf zwei Beinen. Doch Vorsicht bei rutschigem Untergrund und einbrechender Dämmerung! Richtiges Schuhwerk und Reflektoren bringen die nötige Sicherheit.

Bei matschigen und leicht rutschigen Wegen bieten sich Laufschuhe mit einer stark profilierten Sohle an. Das sind Schuhe mit atmungsaktivem Obermaterial und einer griffigen Sohle. Wenn der Boden allerdings richtig glatt gefroren ist, besteht die Möglichkeit aufs Laufband im Studio auszuweichen.

Dunkelheit

In dieser Jahreszeit hat man in der Woche kaum die Chance, bei Tageslicht zu laufen – es sei denn, man nutzt die Mittagspause im Job. Das ist aber erstens nicht jedermanns Sache und zweitens oft überhaupt nicht durchführbar. Also ab auf beleuchtete Wege und Bürgersteige. Achten Sie außerdem darauf, dass Bekleidung und Schuhe genug Reflektoren aufweisen, um vom Scheinwerferlicht der Autos schneller erfasst zu werden. Wenn Sie auf unbeleuchteten Wegen laufen, nehmen Sie eine Stirnlampe mit: Die sind superleicht und haben eine sehr gute Leuchtkraft.

Frost

Tiefe Temperaturen bedeuten nicht, dass Sie dick verummmt auf die Strecke gehen müssen. Laufexperte Dr. Thomas Wessinghage nennt seine Faustregel: „Wenn Sie vor die Tür treten, sollten Sie ein wenig frösteln. Nach ein paar hundert Metern, wenn Sie auf Touren gekommen sind, wird Ihnen angenehm warm sein.“ Wichtig ist, dass Sie funktionelle Laufklamotten tragen. Ein Funktionsunterhemd unter einem langärmeligen Shirt sowie lange, enganliegende Hosen (Tights) gewährleisten, dass der Schweiß nach außen transportiert wird und die Haut trocken bleibt.

MOTIVATION UND TRAINING

Keine Ausreden

Ausreden haben in dieser Zeit Hochkonjunktur: „Zu kalt, zu dunkel, zu nass, zu irgendwas.“ Vergessen Sie's. Die Genugtuung, sich trotz schlechten Wetters auszupeinern und ins Schwitzen zu kommen, ist tausendmal größer als im Frühjahr.

Und: Es ist viel gesünder, bei null Grad zu joggen als bei dreißig Grad im Sommer. Wenn Sie trotz guter Vorsätze nicht aus dem Quark kommen, machen Sie's wie unser Walking-Experte Professor Klaus Bös: „Am leichtesten fällt es mir, wenn ich mit einem Freund eine feste Verabredung zum Laufen oder Walken habe. Das schafft eine Art von Verbindlichkeit, die man nicht so einfach ausfallen lässt.“

Und noch zwei Aspekte, die beim Kampf gegen den inneren Schweinehund helfen können: Ihre Form baut sich wesentlich schneller ab, als sie sich aufbaut. Doch schon wenig Training hilft, das Niveau zu halten. Das Gleiche gilt für Ihr Körpergewicht, aber mit umgekehrten Vorzeichen. Pfunde sind schneller auf den Rippen, als sie abtrainiert werden können.

Trainingspläne

Pfeifen Sie auf irgendwelche starren Pläne im Winter – vertrauen Sie mehr Ihrem Gefühl und passen Sie das Training dem Wetter an. Was allerdings nicht bedeutet, dass bei jedem kleinen Regenschauer der Joker gezogen wird und die Schuhe im Schrank bleiben. Probieren Sie – den richtigen Laufdress vorausgesetzt – einfach einmal aus, wie toll das Naturerlebnis sein kann, sich im Regen draußen aufzuhalten.

Doch zwingen Sie sich keine starren Zeitvorgaben oder riesige Umfänge auf: Horchen Sie in Ihren Körper hinein und vertrauen Sie seinen Signalen. Sie werden spüren, wann Sie mehr Gas geben können und wann Ihnen vielleicht überhaupt nicht nach Laufen zumute ist.

WALKING IM WINTER

„Die Intensität bleibt gleich“

Walking und Nordic Walking in den Wintermonaten: FIT FOR FUN-Experte Professor Klaus Bös, Vorsitzender des Deutschen Walking-Instituts, gibt Tipps für das richtige Training bei sinkenden Temperaturen

Herr Professor Bös, worauf sollten Walker oder Nordic Walker jetzt bei niedrigeren Temperaturen achten?

Man sollte auf keinen Fall frieren – da steigt das Erkältungsrisiko deutlich. Man kommt beim Walking ja nicht auf so hohe Betriebstemperaturen wie beim Laufen. Als Walker bietet sich aber die Möglichkeit, eine kleine Hüfttasche mitzunehmen. Darin lassen sich eine dünne Jacke oder Handschuhe

Müssen denn Walker die Intensität beim Training ändern?

Nein, denn in unseren Breiten wird es ja nicht extrem kalt. Das Problem, dass man zu kühle Atemluft einatmet, kommt quasi nicht vor. Das ist erst bei Temperaturen von minus fünfzehn Grad und mehr der Fall. Leute, die anfällig sind für Erkältungen bei kalter Luft, sollten darauf achten, dass sie durch die Nase atmen und so die Luft vorwärmen. Grundsätzlich muss man aber an der Intensität nichts ändern. Im Gegenteil, ich persönlich finde Walking bei kühleren Temperaturen angenehmer, als wenn es zu warm ist

Lauern sonst irgendwelche Gefahren in den Wintermonaten?

Eigentlich nicht. Wenn man viel durch den Wald walkt, kann es durch feuchte Blätter natürlich rutschiger sein. Hier ist etwas mehr Vorsicht geboten. Das Gleiche gilt, wenn es sehr dunkel ist

Sind Sie von dem Nordic-Walking-Boom in diesem Jahr überrascht?

Überhaupt nicht. Ich habe ja bereits 1987 Walking mit nach Deutschland gebracht. Walking hat sich als eigener Sport etabliert und wird nicht mehr nur als Einstieg ins Laufen gesehen. Die Belastungsspitzen sind geringer als beim Joggen – und damit ist Walking interessant für alle, die Gelenkprobleme haben oder schon älter sind.

So trainieren Sie im Winter

Beste Energie in ungemütlicher Jahreszeit – das bringen Laufen und Walken in der richtigen Dosierung. Worauf Sie jetzt bei Kälte und Nässe achten sollten, verraten Ihnen unsere Experten.

Im Herbst, das Beste daraus machen: laufen gehen. Ganz ehrlich – und das ist nicht ironisch gemeint –, diese Zeit kann die schönste im ganzen Jahr sein, um zu laufen oder zu walken. Warum? Ganz einfach: Erstens kann es im Sommer und bei angenehmen Temperaturen jeder. Und macht es auch. Mit dem Ergebnis, dass die beliebtesten Strecken oft überlaufen sind. Seien wir ehrlich: Das nervt! Und zweitens: Ein Run in klirrender Kälte, über den ersten Schnee oder im Herbststurm wird zum Energie-Booster. Mit der richtigen Kleidung – und die ist heute ausgefeilter und besser abgestimmt denn je –, können Sie jedem Wetter trotzen. Doch Herbst und Winter verlangen einige Umstellungen beim Training.

KÄLTE UND NÄSSE

Warm-up - Cool-down

Ein kalter Motor braucht seine Zeit, um warm zu laufen. Und zwar umso länger, je kühler es draußen ist. Das Gleiche gilt auch für Läufer.

Verlängern Sie Ihre übliche Aufwärmphase, starten Sie nicht so schnell durch, wie Sie es aus dem Sommer gewohnt sind. Andernfalls drohen Zerrungen oder Muskelverspannungen. Statt sich zehn Minuten einzulaufen, verlängern Sie das Warm-up auf fünfzehn Minuten. Beim Cool-down verhält es sich genau umgekehrt: Sie sollten zwar nicht ganz aufs Auslaufen oder Stretching verzichten, doch diese Phase zeitlich reduzieren. Dehnen Sie sich im Warmen, und wechseln Sie zuvor die verschwitzten Sachen gegen trockene Kleidung.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventions- und
Rehatrainerin
Nordic Walking Instruktor
Ernährungsberaterin

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Nordic Walking

So trainieren Sie im Winter



Ausreden haben in dieser Zeit Hochkonjunktur: „Zu kalt, zu dunkel, zu nass, zu irgendwas.“ Vergessen Sie's. Die Genugtuung, sich trotz schlechten Wetters auszupeinern und ins Schwitzen zu kommen, ist tausendmal größer als im Frühjahr.