

Laufen im Winter

"Auch bei minus fünf Grad kann man hart trainieren"

Wieder Lockdown, wieder ist Laufen beinahe der einzige erlaubte Sport. Wenn da nur nicht die Kälte wäre. Ein Sportmediziner gibt die wichtigsten Ratschläge.

Von **Fabian Scheler**

10. Dezember 2020, 12:00 Uhr / 



Gibt es ein schöneres Geräusch als knirschende Füße im Schnee? Eben!
© Isaac Wendland/unsplash.com

In Zeiten von Corona haben viele das Joggen für sich entdeckt. Was im Frühjahr und Sommer wegen der Temperaturen einfach war, wird im kalten Winter zur Herausforderung. Der Sportmediziner Florian Porzig betreut die Nordischen Kombinierer des Deutschen Skiverbandes und weiß, wie man mit Kälte umgehen muss.

ZEIT ONLINE: Herr Porzig, es ist wieder kalt, erneut ist das Laufen fast der einzige Sport, der noch erlaubt ist. Ab wann ist es so kalt, dass auch Laufen ungesund wird?

Florian Porzig: Menschen können ihren Körper bei Kälte belasten, sonst wäre Wintersport nicht möglich. Aber selbst für austrainierte Athleten kann es gefährlich werden. Der Internationale Skiverband lässt ab minus 20 Grad keine Wettkämpfe mehr zu.

ZEIT ONLINE: Gilt das auch für Hobbyläuferinnen?

Porzig: Minus 20 Grad sind eine Ansage. Ist es noch kälter, würde ich nicht mehr raus. Eine Faustregel ist: Je kälter es wird, desto weniger intensiv sollte das Training sein. Man sollte aber auch nicht zu vorsichtig mit der Kälte sein. Auch bei minus fünf Grad sind harte Einheiten möglich.

ZEIT ONLINE: Welche Vorteile habe ich, wenn ich bei Kälte Laufen gehe?

Porzig: Würde ich eine Pille erfinden, die gleichzeitig den Blutdruck, das Cholesterin und das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes senkt, die Kondition verbessert und die auch noch stimmungsaufhellend wirkt wie ein Antidepressivum, würde ich dafür den Nobelpreis verliehen bekommen. Die gute Nachricht ist, es gibt sie schon. Sie heißt Sport, im Winter wie im Sommer. Für den Herz-Kreislauf ist Bewegung in der Kälte ein wunderbares Training. Speziell das Kreislaufsystem wird durch den Kältereiz mehr trainiert und stabilisiert. Auch ihr Immunsystem stärken Sie durch den Kalt-Warm-Wechsel.

ZEIT ONLINE: Welche Faustregel ist beim Sport in der Kälte die wichtigste?

Porzig: Dass man nicht einfach losrennt, sondern langsam losläuft, um die Lunge an die Kälte zu gewöhnen. Wenn das Training dann im Grundlagenbereich stattfindet, gibt es nur ganz wenige Einschränkungen.

ZEIT ONLINE: Wie sieht das ideale Winter-Aufwärmprogramm aus?

Porzig: Rausgehen, loslaufen. Mehr braucht es nicht. Es ist Quatsch, zur Erwärmung in der Wohnung zehn Liegestützen zu machen. Oder erst zu gehen und dann zu joggen. Beginner sollten bloß von Anfang an auf die Dosierung achten: Die Gefahr, zu schnell loszulaufen, besteht immer.

ZEIT ONLINE: Wann muss ich mich dehnen?

Porzig: Am wichtigsten ist es danach. Wenn ich mich dehne, bevor ich einen Schritt gelaufen bin, dann hat das bei Weitem nicht den gleichen



Dr. Florian Porzig ist Sportarzt in Fischen und Teamarzt für den Deutschen Skiverband. © Privat

Effekt wie gezieltes Dehnen der warmen Muskeln nach dem Training. Wer Wettkämpfe bestreitet, sollte sich natürlich nach dem Warmlaufen und vor dem Wettkampf dehnen. Beim Training in der Kälte besteht keine medizinische Notwendigkeit, sich vorher zu dehnen.

ZEIT ONLINE: Das mache ich bisher anders.

Porzig: Wenn Dehnen schon immer für Sie dazugehört: kein Problem. Dehnen schadet nicht.

ZEIT ONLINE: Wie atme ich am besten?

Porzig: Indem Sie sich bei tiefen Temperaturen einen Sport-Schlauchschal über Mund und Nase ziehen. Über die Nase einzuatmen ist bei kalter Luft besser, da Flimmerhärchen in der Nase die Luft anwärmen.

ZEIT ONLINE: Diesen Schlauchschal nutze ich auch. Allerdings sind die nach zehn Minuten so feucht, dass es wieder unangenehm ist.

Porzig: Ich weiß genau, was Sie meinen, so geht es mir auch. Meiner Erfahrung nach ist das aber genau die Zeit, in der man ausreichend warm geworden ist und ihn dann nicht mehr braucht.

Wer nicht bei Kälte trainieren sollte

ZEIT ONLINE: Mein Vater brachte mich im Winter mit dem Klassiker: "Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung" zum Training. Was sollte ich am besten tragen?

Porzig: Die Tendenz besteht, sich zu dick einzupacken. Ein gutes Funktionsshirt und eine gute Funktionsunterhose sind die Basis. Darüber können Sie eigentlich anziehen, was Sie wollen. Man ist erstaunt, wie schnell sich unser Körper aufheizt. Direkt auf der Haut sollte keine Baumwolle sein. Wenn die einmal nass ist, riskieren Sie den sogenannten Windchilleffekt. Nasse Kleidung kühlt aus, Sie beginnen zu frieren. Das ist unangenehm, das sollten Sie vermeiden. Ziehen Sie sich nach dem Sport auch so schnell es geht um, und zwar bis auf die Unterwäsche.

ZEIT ONLINE: An welchem Körperteil sollte man nicht sparen?

Porzig: Am Oberkörper und am Kopf. Über den Kopf verlieren wir sehr viel Wärme. Wenn einem eine Mütze zu warm ist, geht auch ein Stirnband. Ich empfehle außerdem Windstopperwesten. Die wiegen fast nichts und schützen den Brustbereich.

Mehr zum Thema

Laufen

Laufen

Der kleine Laufknigge

[<https://www.zeit.de/sport/2020-04/laufen-knigge-verhalten-joggen-fitness>]

Laufen für Anfänger

"Selbst erfahrene Läufer sind oft viel zu schnell"

[<https://www.zeit.de/sport/2020-03/laufen-anfaenger-joggen-tipps>]

Laufen und Ernährung

"Man sollte nicht mit Hunger loslaufen"

[<https://www.zeit.de/sport/2020-04/laufen-ernaehrung-gesundheit-sport-joggen>]

ZEIT ONLINE: Eis, Schnee, Streusplitt, Matsch: Auf welchem Untergrund ist was möglich?

Porzig: Wer Tempoläufe, Fahrtenspiele oder intensivere Einheiten machen will, der sollte darauf achten, dass der Untergrund fest ist. Entweder er ist schneefrei oder der Schnee ist fest und griffig. Wenn der Untergrund schmierig ist und ich intensiver, schneller laufe, rutsche ich bei jedem Schritt weg. Das lässt die Achillessehne schnalzen und kann Probleme verursachen.

ZEIT ONLINE: Was sind die Gefahren bei zu heftiger Kälte?

Porzig: Asthmatiker können sich in einen Asthmaanfall reintrainieren. Auch Nicht-Asthmatikerinnen laufen Gefahr, das Bronchialsystem zu überreizen. Das ist in der Regel aber nicht schlimm, Sie husten vielleicht zwei bis drei Stunden danach noch. Unter Sportlern spricht man vom Keulerhusten. Erfrierungen sind natürlich ab einer gewissen Temperatur ein Thema. Wenn wir an den besonders kalten Weltcup-Orten, etwa in Nordfinland, sind, tragen wir sturmhaubenähnliche

Gesichtsverkleidungen. Für den Hobbysportler empfehle ich Kältecremes. Füße und Unterschenkel sollte man bei längeren Läufen durch den Schnee mit mehreren Lagen schützen.

ZEIT ONLINE: Wer sollte nicht bei Kälte trainieren?

Porzig: Einfach wäre zu sagen: Der Asthmatiker darf nicht. Ich will aber die Nuancen betonen und sage, da geht deutlich mehr. Blind kann es natürlich immer nach hinten losgehen. Asthmatiker sollten sich auf die genannten Bedingungen noch mehr einstellen, langsam loslaufen, damit die Bronchien sich erwärmen. Wer allerdings mehrmals pro Woche auch ohne Sport Asthmasymptome hat, der sollte es tatsächlich eher lassen.

ZEIT ONLINE: Ein Satz, den man häufig hört: Ich stärke mein Immunsystem und gehe deshalb auch bei leichter Erkältung joggen.

Porzig: Keine gute Idee. Was mir als Sportmediziner häufig begegnet: Der Hobbysportler ist schwerer zu kontrollieren als der Profi-Athlet. Wenn ich Patienten ausquetsche, höre ich, dass entgegen der Empfehlung Sport getrieben wurde. Der Hobbysportler neigt ob seines Ehrgeizes zur Unvernunft. Es bedarf einer guten Selbstreflektion. Bei ganz leichten Infektzeichen, kein Fieber, kein Husten mit Auswurf, kein Gliederschmerz, keine Müdigkeit, darf niedrigintensives Training stattfinden. Das muss aber gut dosiert und beherrscht werden.

ZEIT ONLINE: Welchen Sport sollte man bei kalten Temperaturen nicht machen?

Porzig: Der einzige, der mir einfällt, wäre das Sportklettern bei extrem niedrigen Temperaturen. Die Sehnen und Bänder sind in der Kälte einer deutlichen Belastung ausgesetzt. Die Durchblutung ist schlecht, der Fels ist kalt. Die Gefahr von Verletzungen ist sehr hoch. Unter den Ausdauersportarten gibt es jedoch keine, die mir einfällt.

ZEIT ONLINE: Mit der letzten Antwort könnten Sie vielen noch eine Freude machen: lieber einmal pro Woche weniger trainieren, wenn es kalt ist?

Porzig: Nein. Medizinisch gibt es keine Gründe, sich wegen Kälte bei der Zahl der Einheiten einzuschränken.

Auf den Seiten des ZEIT-ONLINE-Schwerpunktes "Laufen – jetzt erst recht" [<https://www.zeit.de/thema/laufen>] aus den Ressorts Sport und Wissen finden Sie Tipps und Anregungen für Anfänger, Profis und die höflichen Läuferinnen und Läufer.