

Outdoor-Sport in den kalten Wintertagen

Wer sich über den Winter fit hält, braucht im Frühling weniger lange, um wieder in Form zu kommen. Viele Sportarten wie zum Beispiel Fussballspielen, Joggen oder (Schnee-)Wandern sind auch im Winter bei schlechtem Wetter und kalten Temperaturen möglich. Es braucht eine grosse Portion Überwindung, eine geeignete Ausrüstung und das Beachten einiger nützlicher Tipps fürs Sporttreiben bei eisigen Temperaturen.

Alles beginnt mit der Vorbereitung. Da die kalte Winterluft sehr trocken ist, haben Sie im Winter oft einen grösseren Flüssigkeitsverlust als im Sommer. Nehmen Sie also genügend Flüssigkeit zu sich, indem Sie 30 bis 60 Minuten vor dem Training mindestens ein Glas trinken. Kleiden Sie sich der Temperatur entsprechend ein. Es wird empfohlen, funktionelle Kleidung in verschiedenen Schichten zu tragen (Zwiebelprinzip), damit der Schweiß vom Körper weg nach aussen transportiert wird. Ein grosser Teil der Wärme geht im Winter über den Kopf (30-40 Prozent) und die Hände verloren, also bedecken Sie sich auch Kopf und Hände. Machen Sie sich sichtbar beispielsweise mit hellen Kleidern, Westen und/oder Stirnlampe, wenn Sie auf der Strasse unterwegs sind. Beim Joggen und Wandern empfehlen wir ein stabiles Schuhwerk mit gutem Profil.

Während dem Training gilt: Beginnen Sie sanft und wärmen Sie sich gut auf, um Verletzungen vorzubeugen. Je kälter die Temperatur, desto weniger intensiv sollten Sie trainieren. Achten Sie darauf, dass Sie durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen, damit die Einatemluft befeuchtet und aufgewärmt wird. Es kann empfehlenswert sein, bei sehr tiefen Temperaturen einen Schal oder ein Tuch über den Mundbereich zu tragen, damit sich die Einatemluft nicht mehr so kalt anfühlt. Seien Sie vorsichtig beim Laufen auf nassem Untergrund (Glatteisgefahr) und konzentrieren Sie sich auf Ihre Schritte.

Nach dem Training sollten Sie ein längeres Stehen in der Kälte unbedingt meiden und fürs Stretching an die Wärme gehen. Danach gilt es, die Flüssigkeitsreserven wieder aufzufüllen.

Bei extremen Temperaturen unter -15 Grad Celsius empfehlen wir, das Training auszulassen oder indoor durchzuführen. Nützen Sie den Winter auch, um vermehrt alternative Trainingsformen wie Indoorspiele (z. B. Badminton oder Squash), Krafttraining, Hometrainer usw. durchzuführen, um Abwechslung und Ausgleich in Ihr Training zu integrieren.

Pirmin Bühler, Teamleiter Sportmedizin, Sportwissenschaftler
Hirslanden Klinik St. Anna