

Druckversion



Präsentiert von



Url: http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/fitness/tid-13030/laufen-bei-minusgraden-gesundheitsgefahr-fuer-kaltstarter_aid_359940.html

21.12.2009, 14:22



Laufen bei Minusgraden

Gesundheitsgefahr für Kaltstarter?

Es ist eine Grundsatzdiskussion: Darf man oder darf man nicht? Experten sagen, dass für Gesunde Laufen bis minus 15 Grad unbedenklich sei. Meistens jedenfalls.

Von FOCUS-Online-Redakteurin [Helwi Braunmiller](#)

Minusgrade sind kein Grund, das Training einzustellen. Im Gegenteil: Wissenschaftler der Unis Dortmund und Münster schickten im Vorfeld der olympischen Spiele in Peking 50 Sportler ins Polarium: Kurzfristig mussten sie in Kühlkammern minus 120 Grad ertragen – und anschließend einen schnellen Dauerlauf (bei normalen Temperaturen) absolvieren. Nach sechs Monaten hatte sich ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessert, die Blutumverteilung optimiert und die Sauerstoffversorgung erhöht. Kälte kann die Fitness also offenbar durchaus unterstützen.



Für Fitte birgt auch das Training bei Minusgraden wenig Risiken Colourbox

Viele Läufer fragen sich aber, ob sie ihr Training nicht lieber nach innen verlegen sollten. Zwar gehen drei von vier nach eigenen Aussagen laufen, weil sie das Naturerlebnis lieben, zeigt eine Forsa-Studie im Auftrag der DAK. Im Winter mischt sich die Begeisterung jedoch mit Zweifeln, ob sie ihrer Gesundheit mit ihrem Sport eher schaden als nutzen.

Soll ich oder soll ich nicht?

Es gibt viele Gründe, die dafür sprechen, die Laufschuhe jetzt im Schuhregal zu lassen. Vereiste Wege beispielsweise, dunkle Abende oder Minusgrade, die nicht nur an der Motivation zehren, sondern auch schädlich für die Gesundheit sind, allen voran den Lungen. Oder?

Experten sehen diese Gefahren nicht – zumindest, solange die Läufer gesund sind und das Thermometer nicht weniger als minus 15 Grad anzeigt, denn dann gelingt es dem Körper nicht mehr, die eingeatmete Luft ausreichend zu erwärmen, bis sie die Lunge erreicht. Auch Christian Thiel vom Institut für Sportwissenschaften der Goethe-Universität in Frankfurt hält das Training bei Minusgraden für Fitte wenig problematisch, „solange es sich um moderate Grundlagen-Ausdauerbelastung handelt. Intensives Training in der Kälte wird dagegen nicht mehr so gut vertragen“. Denn mit zunehmender Kälte wächst der Reiz auf Bronchien, Schleimhäute und Lungengefäße.

Oberstes Gesetz: Tempo drosseln

Auch der leichte Schmerz beim Einatmen, den viele während ihrer winterlichen Trainingseinheiten verspüren, ist bereits ein leichter Entzündungsreiz. Dagegen hilft, das Tempo zu drosseln. Je weniger tief die Atmung ist, desto weniger kühlt die Lunge aus – das unangenehme Gefühl lässt nach. Reicht das nicht aus, schützt auch ein vors Gesicht gebundener Schal. „Das kann helfen“, sagt Christian Thiel. „Allerdings ist das gerade bei längeren Trainingseinheiten schwer umzusetzen, denn man muss den Schal schon sehr gut binden und Raum freilassen, damit sich die Luft vor dem Einatmen überhaupt erwärmen kann.“ Besser ist es, durch die Nase zu atmen – doch das gelingt nur bei geringer Intensität.

Der Versuch, das Tempo an die Temperaturen anzupassen, dürfte für die meisten Hobbyläufer die größte Herausforderung sein. Fast die Hälfte von ihnen trainiert Studien zufolge in einem zu hohen Pulsbereich – das kommt weder dem Konditionsaufbau noch der Gesundheit zugute. Einerseits vertieft sich dann die Atmung und mehr kalte Luft strömt tief in die Lungen. Andererseits hat Jogging nur dann einen positiven Effekt auf das Immunsystem, wenn das Training aerob verläuft, das heißt, genug Sauerstoff zur Energieumwandlung zur Verfügung steht. Wer sich dauerhaft überanstrengt, schwächt die Abwehrkräfte dagegen.

Vorsicht mit Infekten

„Wie gut Sportler mit Kälte klarkommen, ist zum einen Typfrage, zum anderen aber auch eine Frage der Gewöhnung“, sagt Christian Thiel, Experte für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. „Ein gutes Beispiel ist der Skilanglauf, der ja auch bei sehr niedrigen Temperaturen betrieben wird. Hier können sich Läufer einiges abschauen – sich gut aufzuwärmen beispielsweise und bei geringer Intensität gleichmäßig zu trainieren.“ Darüber hinaus rät er, auf die richtige Bekleidung zu achten, weil Sportler das Auskühlen ihres Körpers oft gar nicht richtig wahrnehmen. Bewährt haben sich atmungsaktive Materialien, nach dem Zwiebelprinzip übereinander angezogen.

Rote Karte bei Erkältungen

Vorsicht ist dagegen geboten, wenn sich Infekte anbahnen. Sobald die Nase läuft und der Hals kratzt, sind ruhigere Gangarten geboten, um die Schleimhäute nicht zusätzlich zu reizen. Sobald Fieber hinzukommt, ist Sport ohnehin tabu.

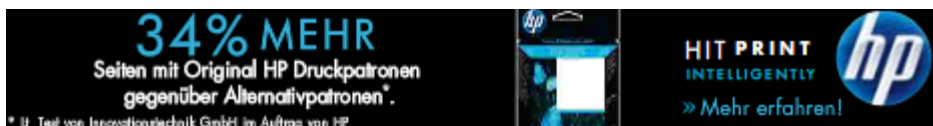
Vorbelastete Sportler sollten besonders auf sich achten. Das Herzinfarkttrisiko für Menschen mit **Bluthochdruck** verdoppelt sich beispielsweise, wenn das Thermometer unter minus vier Grad sinkt. Gefährlich sind vor allem die schnellen Temperaturwechsel – beispielsweise aus warmen Räumen an die kalte Luft. Dadurch können sich die Gefäße so abrupt verengen, dass Risikopatienten einen schmerzhaften Angina-Pectoris-Anfall erleiden können, der sogar in einem **Infarkt** gipfeln kann. Ähnliches gilt auch für Asthmatiker. Ihre Bronchien sind krankheitsbedingt bereits verengt und sensibel. Manche schwören trotzdem auf sanften Wintersport – in Absprache mit ihrem Arzt.



Foto: Colourbox


Copyright © FOCUS Online 1996-2010

Anzeige




34% MEHR
Seiten mit Original HP Druckpatronen
gegenüber Alternativpatronen*.

* lt. Test von Innovationstechnik GmbH im Auftrag von HP



HIT PRINT
INTELLIGENTLY



» Mehr erfahren!