

# Laufen unter null...

## Laufen bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt? Kein Problem!

Wer Argumente hat, die gegen ein winterliches Lauftraining sprechen und befürchtet, Laufen im Winter sei ungesund oder gar gefährlich, wird leider enttäuscht: Es gibt aus medizinischer Sicht keinen Grund, im Winter mit Ausdauersport im Freien aufzuhören.

### Beachte folgende Punkte:

- Gute Bekleidung (Rumpf, Brust, Bauch, Lende soll geschützt sein)
- Schuhe mit gutem Profil
- Langsam starten (und evtl. Warm-up im Wohnzimmer)
- Keine Intervalle
- Lieber lang als schnell
- Auskühlung vermeiden
- Viel trinken

### Wie lange darf man trainieren?

Bei ganz eisigen Temperaturen sollte die Trainingsdauer verkürzt werden, vor allem, wenn dazu noch ein scharfer Wind weht. Wer unter Asthma leidet oder mit Herzproblemen kämpft, der sollte bei hohen Minusgraden auf Sport verzichten, denn die kalte Luft fordert Herz und Lungen in erhöhtem Masse.

So lange kann trainiert werden:

### Bis zum Gefrierpunkt

Bei guter Bekleidung keine Einschränkung.

### 0 bis minus 10 Grad:

Bei dosiertem Training keine Einschränkung. Bei langen Trainings viel trinken. Nicht auskühlen lassen.

### Minus 10 bis minus 20 Grad:

Wenig intensive Trainings maximal bis etwa anderthalb Stunden. Atemwege evtl. mit Tuch schützen, viel trinken. Extremitäten schützen, nicht auskühlen lassen.

### Minus 20 bis minus 25 Grad:

Nur noch wenn nötig trainieren und dann vorwiegend kürzere Einheiten absolvieren von rund 30 Minuten bis maximal 1 Stunde. Atemwege und Extremitäten gut schützen.

### Unter minus 25 Grad:

Training sausen lassen und heisses Bad geniessen. Oder auf Indoortraining wechseln.

Quelle: Magazin FitforLife 12/17