



## GESUNDHEITSTIPP

# MIT LAUFEN

# INS NEUE JAHR STARTEN

**Wird das Wetter schlechter, bleibt oftmals die eigene Motivation auf der Strecke – auf die Aktivität an der frischen Luft wird gerne mal verzichtet. Dabei hat Laufen im Winter durchaus seine Vorteile:**

Gerade die kühlen Temperaturen an klaren Wintertagen sind optimal fürs Laufen, weil dann sowohl Einsteiger als auch für Profis leistungsfähiger sind als bei heißen Temperaturen. Gleichzeitig sind Laufen, Nordic-Walking oder ein Waldspaziergang gute Möglichkeiten, dem Winterblues sportlich vorzubeugen. Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit kann bei manchen Menschen zu einem Stimmungstief führen. Laufen setzt jedoch Glückshormone, sogenannte Endorphine, frei. Dadurch fühlen sich Läufer ausgeglichener und zufriedener als »Nicht-Läufer«. Zusätzlich stärkt es das Herz-Kreislauf- und Immunsystem.

## DAS EIGENE TEMPO FINDEN

Wählen Sie ein möglichst gleiches, jedoch moderates Lauftempo. Es geht jetzt in erster Linie darum, eine Grundlage aufzubauen bzw. nicht zu verlieren. Mit anderen Worten, erbringen Sie im Winter keine Höchstleistungen, die den Körper überfordern und damit anfälliger für Krankheiten machen.

## SAISONALE AUSTRÜSTUNG

In punkto Kleidung und Sicherheit ist es wichtig, sich unbedingt den Witterungsverhältnissen anzupassen. So sollten Läufer am besten Funktionskleidung tragen, die den Schweiß von innen nach außen weiterleitet und Feuchtigkeit von außen abweist. Dabei bewährt sich das Zwiebelprinzip. Die Luft zwischen den einzelnen Kleidungsschichten puffert die Wärme und schützt den Körper vor dem Auskühlen. Tragen Sie möglichst helle Kleidung mit Reflektoren und auf besonders dunklen Strecken wie etwa

auf Waldwegen ist zusätzlich eine Stirnlampe ratsam – ganz nach dem Motto sehen und gesehen werden. Abgerundet wird das wintertaugliche (Trainings-)Outfit durch Laufschuhe mit einem guten Profil. Sie minimieren die Gefahr, auf beispielsweise nassen Blättern bzw. matschigen Untergrund auszurutschen.

## PRAKTISCHER KÄLTESCHUTZ

Neben der richtigen Ausrüstung ist es wichtig, insbesondere den Rachen vor kalter Luft zu schützen. Mit der richtigen Atemtechnik lässt sich besonders bei Minusgraden verhindern, dass die Luft die Schleimhäute reizt und so Schnupfen und Husten hervorruft. Wer durch die Nase ein und durch den Mund ausatmet, wärmt die kalte Winterluft für die Lunge ein wenig vor und vermeidet so Halsschmerzen oder Heiserkeit.

## WARMDUSCHEN WILLKOMMEN

Auch die Sehnen, Muskeln und Bänder brauchen Wärme. Denn kalte Luft macht sie fest und reißempfindlich. Um Verletzungen aus dem Weg zu gehen, verlegen sie die Dehnübungen nach dem Laufen in das Wohnzimmer. Zusätzlich hilft eine warme Dusche oder ein heißes Bad, feste Muskeln zu lockern.



Weitere Tipps zum Laufen und Dehnen finden Sie unter [www.barmer-gek.de/129999](http://www.barmer-gek.de/129999)

# BARMER GEK