

WINTERDIENST FÜR DEN KÖRPER

LAUFEN, WALKEN, RADFAHREN – VIEL ZU SCHÖN UND VOR ALLEM VIEL ZU GESUND, UM IN DER KALTEN JAHRESZEIT DARAUF ZU VERZICHTEN. MAN MUSS NUR EIN PAAR REGELN BEFOLGEN. PROF. DR. KLAUS-MICHAEL BRAUMANN, LEITER DES INSTITUTS FÜR SPORT- UND BEWEGUNGSMEDIZIN DER UNIVERSITÄT HAMBURG, SAGT, WELCHE.

Es ist schon komisch: Während sich im Sommer zu manchen Tageszeiten die Sportler auf Hamburgs Lauf- und Radstrecken drängeln, herrscht an gleichen Orten meist gähnende Leere, sobald der erste Frost eingesetzt hat. Viele, auch eigentlich sportlich aktive Menschen zeigen dann plötzlich Wesenszüge des gemeinen Feldhamsters: Sie ins Warme verkriechen, Fettpolster anfressen, Körperaktivitäten auf Sparflamme herunterfahren und abwarten, bis endlich der Frühling kommt.

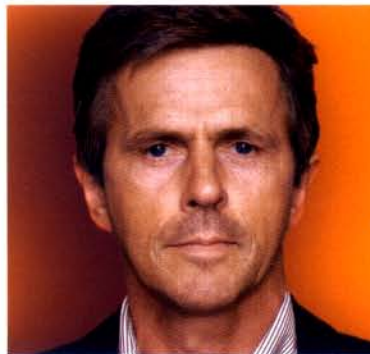
Dass das der falsche Weg ist, wussten Heinz Rühmann und Hans Albers schon 1937. Im UFA-Filmklassiker „Der Mann, der Sherlock Holmes war“ kombinierten die beiden äußerst scharfsinnig und besangen im Duett melodios das richtige Rezept für einen sportlichen Winter: „Wer hinterm Ofen sitzt und die Zeit wenig nützt, schont zwar seine Kraft, aber wird auch nichts erreichen. Wer aber nicht viel fragt und geht los unverzagt, für den gibt's kein Fragezeichen und dergleichen, bis er's schafft.“

„Jawoll, meine Herren!“, sagt dazu der Sportmediziner Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg und stimmt in das Lied der Schauspieler ein: „Ausdauersport wie Joggen, Walken oder Radfahren hat zu jeder Jahreszeit einen positiven Effekt auf den gesamten Organismus. Wir stärken unser Herz-Kreislauf-System, regen unseren Stoffwechsel an, verbrennen Kalorien, bauen Stresshormone ab und kräftigen die Muskulatur. Ausdauersport im Freien fördert nicht nur die Fitness, sondern auch das Immunsystem. Es gibt keinen Grund, auf diese positiven Effekte zu verzichten und das Training zu vernachlässigen, nur weil es kalt ist oder Schnee liegt.“

Wer beim Sport in kalter Winterluft einige einfache Regeln beachtet, hält seine Abwehrkräfte in Bestform und geht fit und beschwingt in den Frühling:

KEINE KALTSTARTS!

Im Winter sind Muskeln und Sehnen



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann vom Institut für Sport- und Bewegungsmedizin der Universität Hamburg

„ES GIBT KEINEN GRUND, AUF DIE POSITIVEN EFFEKTE DES AUSDAUERSPORTS ZU VERZICHTEN, NUR WEIL ES KALT IST ODER SCHNEE LIEGT.“

verletzungsanfälliger als im Sommer. Deshalb ist vernünftiges Aufwärmen jetzt besonders wichtig. Prof. Dr. Braumann rät: „Der Körper sollte ganz allmählich auf Betriebstemperatur gebracht werden. Gehen Sie zur Vermeidung von Zerrungen gelassen ans Werk und schlagen Sie auf den ersten Kilometern ein gedrosseltes Tempo an.“

MASS HALTEN!

Was beim Start richtig ist, gilt auch für Intensität und Umfang des Trainings insgesamt: Immer schön locker bleiben – langsamer, kürzer, öfter statt schneller, höher, weiter. Prof. Dr. Braumann: „Der Winter ist die Zeit der Grundlagenausdauer, nicht die neuer Rekorde. Reduzieren Sie Ihre Belastung. Trainieren Sie mäßig, aber regelmäßig! Zu hohe Belastungen überfordern die Abwehrkräfte.“

RICHTIG ATMEN!

Doch was ist das richtige Maß? Welches das richtige Tempo? Ein guter Indikator hierfür ist die Atmung. „Kalte, trockene Atemluft ist Gift für das Bronchialsystem“, warnt Prof. Dr. Braumann. „Je höher das Tempo, desto größer ist die Luftmenge, die eingeatmet wird. Meist reicht die Nasenatmung dann nicht mehr aus, und die kalte Luft kann ungefiltert durch den Mund in die Lunge gelangen. Wer so trainiert, kühlt seine Bronchien aus; sie werden anfällig für Reizungen oder Entzündungen, unter Umständen kann sich sogar ein Belastungsasthma entwickeln. Besser ist es deshalb, immer nur so schnell zu laufen, dass lo-

cker durch die Nase geatmet werden kann. Die Luft wird so bereits beim Einatmen erwärmt, die Bronchien werden geschont.“

ANZIEHEN!

Bei extremer Kälte kann auch ein um den Mund gebundener Schal als „Atmungs-Filter“ dienen. Womit wir bei der richtigen Ausrüstung wären. Hamburger wissen ja: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur die falsche Kleidung. Hier gilt: Nicht zuviel, nicht zuwenig. Wie so oft ist die goldene Mitte der Königsweg. Wer zu sehr friert, riskiert eine Erkältung. Wer zu sehr schwitzt, belastet den Organismus und holt sich durch den Wärmeverlust erst recht eine.

Prof. Dr. Braumann empfiehlt deshalb „mehrere dünne, nicht zu eng anliegende Kleidungsschichten übereinander.“ So können sich in den Zwischenräumen wärmende Luftpolster bilden. „Tragen Sie atmungsaktive Sportunterwäsche, darüber ein Funktionslaufshirt, einen Fleece oder eine Wind und Wasser abweisende Jacke. Am wichtigsten ist aber eine vernünftige Kopfbedeckung, denn über den Kopf wird die meiste Wärme abgegeben.“ Vorsicht bei Baumwolle! Spätestens bei klirrender Kälte hat sie ausgedient. Im Gegensatz zu moderner Funktionsbekleidung, die Feuchtigkeit von innen nach außen leitet, saugt Baumwolle den Schweiß auf und lässt das nasse T-Shirt am Körper kleben.

AUSZIEHEN!

Ein nasser Körper kühlt schnell aus. Direkt nach dem Sporttreiben ist das

Immunsystem für ein paar Stunden reduziert. In dieser Phase, dem so genannten „open window“, besteht eine erhöhte Gefahr, sich zu erkälten. Prof. Dr. Braumann empfiehlt daher, das Dehn-Programm nach dem Training nach drinnen zu verlegen. „Ziehen Sie außerdem sofort die verschwitzte Kleidung aus. Wer einen längeren Weg mit dem Auto oder dem Fahrrad zu seiner Joggingstrecke zurücklegen muss, sollte stets ein trockenes Hemd parat haben und sich dieses noch vor der Rückfahrt anziehen.“

AUF DEN KÖRPER HÖREN!

„Ein leichter Schnupfen ist noch kein Grund, das Training ausfallen zu lassen“, erklärt Prof. Dr. Braumann. „Sobald jedoch geschwollene Lymphknoten und Fieber im Spiel sind, ist Sport absolut tabu. Eine Infektion kann man nicht beim Laufen, Walking oder Radfahren ausschwitzen.“ Also: Immer schön wach bleiben, auf die Signale des Körpers achten und im Zweifelsfall das Training ausfallen lassen, damit nicht durch falschen Ehrgeiz oder ein schlechtes Gewissen kontraproduktiv trainiert wird.

Wer diese Regeln beherzigt, wird auch im Hamburgischen Flachland zum echten Wintersportfan werden. Bei leichtem Schneefall durch den Stadt- oder Jenischpark oder um die Alster laufen? Schnittig entlang der Elbe radeln? Kein Problem! Im Gegenteil: Ein tolles Erlebnis. Wer es nicht ausprobiert, verpasst etwas. In diesem Sinne: Ab nach draußen! – zum Winterdienst für den Körper.