

Januar 2010

Das „Zwiebelschalen“-Prinzip

Ich war gerade dabei meinen PC auszuschalten um zum Lauftreff zu fahren, da machte es noch einmal „Ping“ und die freundliche Dame aus der Hardware kündigte eine neue E-Mail im Posteingang an.

Lucia hatte geschrieben. Eine temperamentvolle Mitvierzigerin, die seit einem halben Jahr lief und erst seit ein paar Wochen in unserer Dienstags-Gruppe mit trainierte.

„Hallo Trainer“ schrieb Sie.

„Kann heute nicht zum Training kommen. Mich hat die Grippe ganz böse im Griff: Husten, Nase-Laufen, Gliederschmerzen und Temperatur von 38.6 im Ohr.

Vermutlich hat es mich am letzten Samstag erwischt. Da bin ich, wie besprochen, die Stunde in der Lohe bei Schneetreiben um die 0 Grad gelaufen.

Ich verstehe das nicht, denn ich habe mich extra warm angezogen. Mütze, Ski-Handschuhe, doppeltes Paar Socken. Am Oberkörper ein kurzes T-Shirt, ein wattiertes Sweat-Shirt und darüber den Trainings-Anzug vom Verein. An den Beinen trug ich 2 Trainingshosen übereinander. Ich kam mir vor wie ein Rollmops. Während des Laufens habe ich zu keiner Sekunde gefroren; doch war es wohl doch zu wenig. Denn anschließend auf der Fahrt nach Hause habe ich richtig gefröstelt.

(Hoffentlich)Bis nächste Woche:(

Deine Lucia

Auf der Fahrt zum Training machte ich mir meine Gedanken:

Es ist tatsächlich nicht einfach die richtige Kleiderwahl für's Laufen im Winter zu treffen. Das Angebot ist verwirrend groß. Etliches wird angeboten: Atmungsaktiv, Arktis-getestet, High-Tech, multi-layer, funktionell, von Profis empfohlen... und meistens sündhaft teuer.

Ein paar Grundregeln erleichtern die Entscheidung zur angemessenen Winterlaufkleidung:

4 Praxis-Tipps

für angemessene Winterlaufkleidung

1. Lieber dünner als zu dick

Immer bei Kälte und erst recht bei Frost, sollten Läufer sich nach dem „Zwiebelschalen-Prinzip“ kleiden. Mehrere verhältnismäßig dünne Kleidungsstücke übereinander bieten wesentlich mehr Schutz vor Auskühlung als wenige dicke Textil-Lagen. Das Geheimnis: Die Luftschichten zwischen den Kleidungsstücken bilden jeweils eine Isolationsschicht. Einen Wärmepuffer. Es ist die Luftschicht **zwischen** den Kleidungsschichten, die vor Auskühlung schützt.

2. Empfindliche Körperstellen schützen

Körperteile mit relativ großem Oberflächen/Volumenverhältnis können viel schneller auskühlen als der Rest des Körpers. Ohren, Nasenspitze, Lippen, Finger, Zehen und Penis sind vor allem bei Frost besonders gefährdet. Eine typische Läufer-„Verletzung“ ist „Penile-Frostbite“, die Erfrierung des Penis bei Joggern!

Geeignete Unterwäsche, Mütze, Schal (Halstuch) und Handschuhe sind im Winter mindestens genauso wichtig, wie das geeignete Schuhwerk. Hier gilt: „Lieber zu warm als zu kalt“!

3. Immer in Bewegung bleiben

Solange die Muskeln aktiv sind, besteht keine Gefahr sich zu erkälten. Die Erkältung ereilt den Läufer im Stehen oder Sitzen. Beim Lauftreff während man wartet bis alle da sind. Oder danach während man die Cool-Down-Gymnastik macht. Herumstehen, körperliche Müdigkeit, nasse Kleidung, Niederschlag und/oder Wind sind eine „todsichere Mischung“, um sich einen Infekt einzufangen.

4. Lieber zu Beginn etwas frieren

Hat man die richtige Kleiderwahl getroffen, so entsteht am Anfang des Laufes das subjektive Gefühl man sei zu leicht angezogen. Das ist **nicht** gesundheitsgefährdend, solange der Körper in Bewegung bleibt. Nach wenigen Minuten ist man von innen aufgewärmt und der Rest des Laufes kann mit Wohlbefinden durchgezogen werden.

So wird es gemacht:

Die Kleiderordnung im Winter

1. Ziehen Sie sich eine ganz dünne und hautenge Garnitur (Ski-) Unterwäsche an. Sie sollte aus atmungsaktivem und schweißtransportierendem Stoff hergestellt sein. Damit wird der abgesonderte Schweiß von der Haut abgeleitet. Das verhindert das unangenehme nass-kalte Gefühl, das Baumwoll-Unterwäsche hervorruft.
2. Sollten Sie keine lange Unterhose aus Funktionsfasern besitzen, so kann stattdessen eine lange, hautenge (Winter-)Tight diese Rolle übernehmen. Ist es frostig, sollte eine leichte, kurze Sommerlaufhose als Zwischenschicht darüber angezogen werden. Damit ist der besonders empfindliche Intimbereich und die Harnblase vor Unterkühlung geschützt.
3. Als zweite Schicht am Oberkörper folgt ein (kurzärmeliges) Funktions-T-Shirt, das mindestens 2 Nummern größer ausfällt. Die Überlänge schützt zusätzlich den Allerwertesten und den kältempfindlichen Harn- und Intimbereich.
4. Ist es frostig, sollte am Oberkörper eine weite Trainingsjacke oder ein langärmeliges Funktions-Shirt als nächste Schicht dienen. Wichtig: Auch hier nicht zu dick und lieber zu weit als zu eng wählen!
5. Die nächste Schicht am Oberkörper ist eine (Regen- oder Funktions-) Jacke mit Reißverschluß und Kapuze. Für die Dauer des "Warmlaufens" bleiben Kapuze und Reißverschluß hochgezogen. Wird es von innen wärmer, kann man die Kapuze herunter ziehen und kann über den Reißverschluß für Frischluftzufuhr sorgen.
6. Über den Unterkörper kommt als Oberschicht über der hautengen Tight eine weite Trainingshose und/oder die Hose eines Regenanzugs.

7. Für die Ohren macht ein breites Winter-Stirnband Sinn. Ist es frostig, so kann man zusätzlich eine Mütze darüber ziehen. Wird es zu warm, so kann man die Mütze jederzeit abnehmen und nur mit Stirnband laufen. Das schweißgetränkte Stirnband sollte unmittelbar nach dem Lauf ausgezogen werden und die trockene Mütze (z.B. zum Abschiedsgespräch oder auf der Heimfahrt bis das Auto aufgeheizt ist) wieder angezogen werden.
8. Für die Finger gilt ebenfalls das “Zwiebelschalenprinzip”. Das heißt: Ganz dünne Handschuhe aus Funktionsfasern als Unterlage und darüber Fleece- oder Strickhandschuhe. Werden die Finger zu warm, wird die obere Schicht ausgezogen und in der Faust gehalten.
9. Für die empfindliche Hals- und Nacken-Partie ist ein Halstuch, vor allem bei Frost unverzichtbar. Um anfällige Bronchien vor frostiger Luft zu schützen, kann das Halstuch auch über Mund und Nase hochgezogen werden. So kann man “gefilterte” und mit Körperwärme angereicherte Luft einatmen.
10. Die Füße sollten auch in Zwiebelschalen-Art mit zwei Paar dünnen Socken übereinander geschützt werden.

Nutzen Sie diese tausendfach bewährten Erkenntnisse und Sie werden garantiert mehr Vergnügen am Laufsport haben.

Viel Spaß beim Umsetzen

...und bleiben Sie gesund, während Sie weiterlaufen!

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben.

Sollten Sie aus irgendeinem Grund keine weiteren Newsletter mehr wünschen, so genügt eine Mitteilung an No-letter@derlaufdokter.de und Sie werden aus dem Verteiler wieder gestrichen.

Sie dürfen diesen Newsletter unverändert im PDF-Format weitergeben und verbreiten.

Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge stehe ich Ihnen gerne zur

Verfügung: dr.tasso@derlaufdokter.de

Ein ausführliches Impressum finden Sie [hier](#)

Hier geht es zur Homepage: www.derlaufdokter.de