

RAUS
MIT UNS!

Keine Ausreden mehr

WINTERSPORT. Profis schwören darauf, Anfänger finden Ausflüchte: Wie gesund ist Sport im Winter? Schaden die Minusgrade meiner Lunge? Und wie bin ich richtig angezogen? Wir haben die Profi-Tipps.

TEXT *Birgit Brieber*



Yst das noch gesund?

Die Expertin:

Karin Vonbank, Internistin, Lungenfachärztin und Sportmedizinerin

1.

Ab wie viel Grad minus sollte man nicht mehr draußen sporteln?

„Das ist sehr individuell. Generell besteht ab minus zehn Grad die Gefahr, dass durch das schnelle Atmen beim Training zu viel kalte, trockene Luft in die Bronchien kommt. Manche Menschen haben schon ab minus fünf Grad Probleme. Training bei kalter, trockener Luft kann Entzündungszellen in den Bronchien aktivieren, was dazu führen kann, dass sich die Bronchien verengen.“ Motivation hin oder her: Spätestens ab minus 15 Grad ist ein Training im Freien nicht mehr gesund.

4.

STÄRKT DIE SAUNA MEIN IMMUNSYSTEM GENAUSO GUT WIE SPORT?

„Saunagänge wirken wie Fieberprozesse: Man erhöht die Körpertemperatur und stimuliert damit das Immunsystem. Es gibt Studien darüber, dass durch regelmäßige Saunagänge die Abwehrzellen im Körper vermehrt werden können.“ Regelmäßigkeit ist aber, wie beim Sport, auch hier das Zauberwort: „Einmal im Monat ist zu wenig“, so Vonbank.

2.

SCHADET KALTE LUFT DER LUNGE?

„Auch Menschen ohne Asthma oder andere Atemwegserkrankungen können durch ständiges Training an der kalten Luft ein sogenanntes kälteinduziertes Asthma bekommen. Die Symptome können Atemnot, Husten oder auch ein deutlicher Leistungsknick sein“, erklärt die Medizinerin. Körperliche Aktivität, also ein Spaziergang oder eine gemäßigte Walkingrunde, ist aber bei jedem Wetter mit entsprechender Kleidung möglich.

5.

Ist es sinnlos, nur einmal pro Woche Sport zu treiben?

„Man muss immer zwischen körperlicher Aktivität und Training unterscheiden“, erklärt Vonbank. Ein ausgiebiger Spaziergang ist körperliche Aktivität, Laufen bei entsprechender Intensität ist Training. „Jemand, der regelmäßig lange Spaziergänge macht, kann gesünder leben als jemand, der nur sitzt und dann einmal pro Woche eine Stunde trainiert“, erklärt die Expertin. Aber: „Veränderungen im Körper passieren nur durch richtiges Training, mindestens zweimal pro Woche.“

3.

Was tun, wenn ich durch die Nase nicht genug Luft bekomme?

„Das ist ganz normal! Ab einem gewissen Atemaufwand, also höherer Trainingsintensität, wird immer von der Nasenatmung auf die Mundatmung gewechselt. Der Vorteil der Nasenatmung ist, dass die Luft gereinigt und angewärmt wird; beim Atmen durch den Mund kommt die Luft ungefiltert in die Bronchien.“ Hoch motivierte Wintersportler sollten Masken, die die Luft anwärmen, oder ein Tuch vor dem Mund verwenden.

6.

BRAUCHE ICH WIRKLICH IMMER EINE HAUBE AUF DEM KOPF?

Beim Wintersport decken wir fast jeden Körperteil ab, nur der Kopf wird (außer beim Skifahren) oft vergessen. „Der Wärmeverlust bei fehlender Kopfbedeckung kann bis zu 30 oder 40 Prozent ausmachen“, weiß die Expertin. „Das heißt aber nicht, dass der Kopf primär mehr Wärme abgibt als jeder andere Körperteil.“ Wer generell nicht zu warm angezogen ist, sollte den Kopf unbedingt bedecken, weil Verkühlungen sonst programmiert sind.

so geht Wintersport!

Der Experte:

Herwig Natmessnig, Sportwissenschaftler bei *Runtastic*, runtastic.com

1.

Welche Sportarten sind für Anfänger im Winter zu empfehlen?

„Im Prinzip bieten sich alle Sportarten an, bei denen man keine spezielle Einführung oder technisches Wissen braucht wie beim Skifahren oder Langlaufen. Das wären etwa Laufen, Walking oder Wandern“, erklärt Natmessnig. Der größte Vorteil: „Man braucht nur gutes Schuhwerk und die richtige Kleidung, es ist also für jeden leistbar.“ Wenn es draußen wirklich zu kalt ist, kann man zwischendurch auf Bodyweight-Training in den eigenen vier Wänden wechseln.

2.

SOLL MAN MUSKELN VOR ODER NACH DEM SPORT DEHNEN?

„Da muss man zwischen statischem und aktiv-dynamischem Dehnen unterscheiden. Beim statischen Dehnen wird die Dehnposition gehalten, das wäre vor einer Belastung schlecht“, so der Sportwissenschaftler. „Beim aktiv-dynamischen Dehnen wie etwa Ausfallschritten oder Knieheben bis zur Brust wird die Muskulatur aufgewärmt, es ist also gut.“



GUT AUSGERÜSTET. Funktionskleidung, die zur jeweiligen Sportart passt, ist immer noch das Um und Auf beim Outdoorsport im Winter.

3.

Ist meine Kondition weg, wenn ich vier Monate im Winter gar nicht trainiere?

„Ja, dann fange ich bei null an“, warnt Natmessnig. Das jeweilige Leistungsniveau ist natürlich sehr unterschiedlich. „Ein Profisportler, der seit Jahrzehnten trainiert, hat zwar extreme Einbußen, fällt aber nicht auf null zurück. Bei Hobbysportlern mit zweimal Training pro Woche steht nach vier Monaten des Nichtstuns leider tatsächlich alles auf Anfang.“

4.

WIE OFT MUSS TRAINIERT WERDEN, UM DIE KONDITION IM WINTER ZU HALTEN?

Auch wenn wir uns einreden, dass man im Winter runterschalten kann: „Im Sport geht es immer um eine Regelmäßigkeit. Wer seine Kondition aufrechterhalten will, muss das Training so weiterführen wie im Sommer auch.“ Sobald man eine Pause macht, spürt man leichte Leistungseinbußen, und das bereits nach zwei Wochen. „Wer sich verbessern will, muss das Training sogar steigern. Der Körper passt sich nur an, wenn er einen trainingswirksamen Reiz bekommt“, so Natmessnig.

5.

Woher weiß ich, ob ich im Winter richtig angezogen bin?

Funktionsbekleidung ist im Winter ein absolutes Muss, weil sie atmungsaktiv ist, den Schweiß nach außen transportiert und nicht am Körper klebt. „Am besten lässt man sich im Sportfachgeschäft beraten, welche spezielle Bekleidung es für die jeweilige Sportart gibt, und rüstet im Zweifelsfall nach. Falls man schon gut ausgestattet ist, kann man seine Ausrüstung trotzdem noch einmal mit dem Profi gegenchecken“, rät der Experte. Ein Klassiker ist der Zwiebel-Look. Faustregel: „Die unterste Schicht sollte atmungsaktiv sein, die zweite ein Long-sleeve und die dritte eine Wind-, Lauf- oder Regenjacke.“

8.

WIE VIEL FLÜSSIGKEIT BRAUCHT DER KÖRPER BEIM SPORT WIRKLICH?

„Bei einer normalen Umgebungstemperatur zwischen 18 und 22 Grad Celsius braucht eine Frau ca. zwei Liter, ein Mann drei Liter Flüssigkeit am Tag“, erklärt der Profi. Aber Achtung: Beim Sport produziert der Körper pro Stunde bis zu 2,5 Liter Schweiß. Im Winter kommt noch ein verringertes Durstgefühl dazu. „Wer trainiert, sollte aufs Trinken achten – im Winter wie im Sommer.“ Dehydrierung verursacht Symptome wie Kopfweg. „Das ist immer ein Warnsignal, dass der Körper Flüssigkeit braucht.“

6.

KÖNNEN AUCH SPORTMUFFEL IM WINTER STARTEN?

Ja. Ausreden lässt Herwig Natmessnig nämlich nicht gelten: „Jeder Tag ist ein guter Tag, um mit dem Sport anzufangen. Man sagt ja nicht umsonst: ‚Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung‘ – das stimmt einfach! Das Wetter kann nie eine Ausrede sein. Der Sommer-Body wird im Winter gemacht.“

7.

Kann ich mich auch zu warm anziehen?

„Ja, definitiv“, so Natmessnig. Die meisten Anfänger packen sich so warm ein, dass sie während des Sportelns in kürzester Zeit durchgeschwitzt sind. „Die Gefahr, dass man sich mit der nassen Kleidung am Körper verkühlt, ist natürlich hoch.“ Richtig angezogen ist, wer vor dem Sport im Freien ein leichtes Kältegefühl spürt, aber nicht friert.