

# Joggen im Schnee: Wie Sie im Winter richtig laufen

Sechs Tipps, wie Sie trotz Kälte, Eis und Schnee Ihr Lauftraining gelassen fortsetzen.

11.04.2017 - von Jeannette Hagen

Laufen im Winter kostet mehr Überwindung, aber es lohnt sich! Was beim Lauftraining im Herbst und Winter zu beachten ist und wie Sie der ungemütlichen Witterung trotzen.

Der Schnee knirscht unter den Schuhen, das Thermometer zeigt einen Wert unter null an und ein eisiger Wind weht ins Gesicht. Viele Freizeitsportler lassen bei diesem Wetter die Joggingsschuhe lieber im Schrank oder verlagern das Training aufs Laufband. Dabei ist auch die kalte Jahreszeit gut zum Joggen draußen geeignet.

Grundsätzlich gilt, wer auch im Winter regelmäßig draußen läuft, wird seinen Körper Schritt für Schritt an die Kälte gewöhnen und damit seine Abwehrkräfte stärken. Der Mensch an sich ist für ein Training im Winter gut gerüstet und wenn ein paar Dinge beachtet werden, spricht nichts gegen das Laufen in Kälte und Schnee.

LaufstreckenWaldstrecken mögen zwar windgeschützter sein, sind aber manchmal aufgrund hartgefrorener Unebenheiten oder glatter Stellen im Winter eher ungeeignet. Wählen Sie zum Laufen eine bekannte Strecke, damit Sie sich trotz früh einsetzender Dunkelheit immer gut orientieren können. Wenn Sie im Straßenbereich laufen, sollten Sie gut sichtbar sein und daher Kleidung mit Reflektoren tragen.

TrainingspensumHerbst und Winter sind keine Zeit für Höchstleistungen: Achten Sie darauf, dass Sie beim Joggen locker und entspannt laufen. Der Puls sollte etwa 65 Prozent des Maximalpulses betragen. Besonders bei Minusgraden ist es wichtig, so zu laufen, dass noch eine Nasenatmung möglich ist, damit die kalte Luft vorgewärmt wird, bevor sie in die Lungen einströmt. Notfalls

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/13>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

hilft auch ein um Mund und Nase gebundenes Tuch oder ein Schal.

Zweckmäßige Kleidung und Schuhwerk Funktionskleidung ist das A und O, wenn Sie im Winter joggen. Diese leitet den Schweiß nach außen, bleibt dadurch trocken und wärmt Ihren Körper. Tragen Sie nach dem Zwiebelprinzip mehrere dünne Schichten übereinander, denn die zwischen den Schichten entstehenden Luftpolster werden durch Ihre Körperwärme aufgeheizt. Es ist übrigens ein hartnäckiger Mythos, dass wir über den Kopf die meiste Wärme verlieren. Viel schneller als der Kopf kühlen Zehen und Finger aus, weil diese am weitesten vom Rumpf entfernt liegen. Wichtig ist, die Ohren gut vor Wind und Kälte zu schützen – entweder mit einer Mütze oder einem Stirnband. Ansonsten vertrauen Sie Ihrem Körperempfinden und entscheiden Sie selbst, ob Sie eine Mütze benötigen oder nicht.

Tragen Sie immer gute Schuhe! Eine gute Dämpfung oder eine Cross-Sohle sind gerade in der kalten Jahreszeit sinnvoll, weil überall Matsch oder Schnee drohen. Bei nassem Wetter lohnt sich der Griff zu einem wasserdichten Laufschuh – für allseits wohligwarme Füße. Kleine Spikes, die man unter die normalen Laufschuhe montiert, machen auch ein Laufen auf rutschigen Strecken möglich. Fragen Sie im Fachhandel nach sogenannten Trail-Schuhen für denselben Effekt.

Aufwärmen Fünf bis zehn Minuten sollten Sie im Winter fürs Aufwärmen investieren, um Ihre Bänder nicht zu zerren oder zu überdehnen. Dabei müssen Sie nicht frieren: Absolvieren Sie Ihre Gymnastik- und Dehnübungen in der Wohnung, bevor Sie raus in die Kälte gehen.

Da im Winter durch Schnee oder gefrorenen Untergrund die Fußmuskulatur besonders beansprucht wird, ist es wichtig, die Belastung gut zu dosieren und sich vorsichtig heranzutasten. So werden Muskulatur sowie Sehnen- und Bandapparat nicht überfordert.

Trinken nicht vergessen! Im Winter haben Sie nur den Eindruck, als würden Sie weniger schwitzen, weil die Kleidung den Schweiß ableitet. Wenn Sie tagsüber durch kühle Temperaturen weniger durstig sind, versuchen Sie durch wohlschmeckende und wärmende Tees ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Empfehlenswert ist auch eine heiße Brühe, die Sie mit ausreichend Salz versorgt. Durch diese Stärkung ist der Körper besser in der Lage, Flüssigkeit zu binden.

**Fazit: Wer im Sommer fit sein will, kommt um ein Lauftraining im Winter kaum herum. Außerdem vertreibt es den Winter-Blues, schützt vor Erkältungen und bietet**

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/13>

© 2020 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

**Ausgleich zu Heizungsluft und winterlich tragem Müßiggang.**

*Weitere Informationen:*

*Laufen: So läuft der Winter*

*5 Tipps für ein gesundes Lauftraining*