

## Pressemitteilung

### Sport in der Eiskälte?

#### **BARMER gibt Tipps zum Laufen in der Kälte**

Berlin, 25. Januar 2019 – Bei der anhaltenden Eiskälte bleibt bei vielen Freizeitläufern die Motivation auf der Strecke. Dabei lohnt es sich gerade jetzt, den inneren Schweinehund zu überwinden. „Im Winter zu laufen, ist schonender für den Körper als im Sommer. Denn bei warmem Wetter benötigt der Körper mehr Energie, um abzukühlen. Zudem setzt Laufen Glückshormone frei, was an tristen Wintertagen die Stimmung aufhellt“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Allerdings solle man einige Tipps vor dem Start beherzigen. Denn wer im Winter mit der falschen Kleidung laufe oder sich nicht richtig warm mache, der lande schnell mit einer Erkältung im Bett oder mit einer Zerrung beim Arzt.

#### **Kleidung und Schritttechnik wichtig**

Mit Blick auf die Kleidung seien Laufschuhe mit griffiger Sohle empfehlenswert. Neben der Funktionsunterwäsche, die den Schweiß abtransportiere, solle man dünne Schichten Kleidung übereinander und enganliegende Hosen tragen. Ratsam seien zudem lange Strümpfe, da sie die Achillessehnen und Waden wärmten und schützten. Möhlendick: „Beim Rausgehen sollten Läufer aber eher frösteln als schwitzen, denn das senkt das Erkältungsrisiko. Zudem sollten sie ein Stirnband oder eine Mütze tragen, da viel Körperwärme über den Kopf abgegeben wird.“ Um Zerrungen und Muskelverhärtungen zu vermeiden, sollten Läufer bei Kälte langsam starten, bevor sie Tempo aufnehmen. Denn im Winter sei eine längere Aufwärmphase erforderlich. Wichtig sei auch, die Schritttechnik dem Wetter anzupassen. Bei Schnee sollte man kürzere und flachere Schritte machen. Das abschließende Dehnen erfolge am besten zu Hause, um keine Erkältung zu riskieren.

#### **Ausreichend trinken und richtig atmen**

Obwohl Sportler im Winter weniger Durst verspürten, sollten sie vor und nach dem Sport ausreichend trinken, so der BARMER-Sportwissenschaftler. Laufe man länger als eine Stunde, sollte man zwischendurch alle 20 Minuten etwa 200 Milliliter Flüssigkeit aufnehmen. Auf die richtige Atmung komme es auch an. „Wer durch die Nase ein- und den Mund ausatmet, wärmt die Luft vor und vermeidet Halsschmerzen und Heiserkeit“, so Möhlendick.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)