

## Laufen bei Minus-Temperaturen

6. Februar 2012

(Quelle: 03.02.2012 - Andreas Butz auf [marathon4you.de](http://marathon4you.de))

„Alljährlich im Winter erreichen mich einige Fragen besorgter Läufer, ob Lauftraining bei Minus-temperaturen gesundheitsschädlich sei.

Ich selbst bin bisher 2 Marathons bei zweistelligen Minustemperaturen gelaufen. Im Februar 1998 den Thermenmarathon in Bad Füssing (<http://www.thermen-marathon.de>). Am Start hatten wir minus 13 Grad. Und im Dezember 2010 meinen Decke Tönnies Marathon in Euskirchen ([www.decke-toennes.de](http://www.decke-toennes.de)). Am höchsten Punkt der Laufrunde durch die Eifel, am Decke Tönnies, hatten wir minus 15 Grad. Beide Male bin ich den Marathon nicht im Maximaltempo gelaufen, sondern im Dauerlauftempo, und es hat immer sehr viel Spaß gemacht. Nie hatte ich nach diesen Extremläufen Probleme mit den Atemwegen. Auch wenn ich mir alljährlich die Leistungen der Skilangläufer und Biathleten anschau, auch dann mache ich mir über mein Lauftraining im Winter keine Sorgen. Ganz im Gegenteil, Sport draußen verringert signifikant das Risiko von Atemwegsinfektion.

Wer jedoch an den Atemwegen besonders empfindlich ist, kann sich in der Apotheke die so genannten Nasenpflaster holen. Diese Flügelpflaster heben die Nasenwände und erleichtern das Einatmen durch die Nase. Die gut durchbluteten Nasenschleimhäute wärmen die eingeatmete Luft.

### Warum überhaupt Wintertraining?

Mit dem Lauftraining im Winter schaffst du dir für die Saisonhighlights im Frühjahr wichtige Grundlagen. Das Training bei Minustemperaturen stärkt zudem die Abwehrkräfte. Ein Saunagang nach dem Laufen härtet zusätzlich ab. Läufer sind auch wegen ihres Trainings das ganze Jahr über viel seltener krank. Wer es schafft, im Winter bei Tageslicht zu laufen, tankt zusätzlich das lebenswichtige Vitamin D und beugt damit auch schlechter Laune und dem Winter-Blues vor. Und auch der Heldenstatus nach dem Wintertraining ist nicht zu verachten. Während andere bei Dunkelheit und Minustemperaturen das Haus nur selten verlassen, tust du etwas für deine Fitness und Gesundheit und erntest dafür auch noch die (kopfschüttelnde) Anerkennung deiner Freunde.

### Laufkleidung im Winter

Richtig gekleidet ist ein Outdoor-Sportler, wenn er vor dem Training, nach dem Verlassen des Hauses, noch leicht fröstelt. Nur nicht zu dick anziehen, sonst funktioniert der Temperatenausgleich und der Feuchtigkeitstransport nicht mehr optimal. Das unter Läufern bekannte Zwiebelprinzip gilt natürlich auch im Winter, wobei man auch wegen der Beweglichkeit maximal 3 Lagen übereinander anziehen sollte. Zu meinen wichtigsten Laufkleidungsstücken im Winter zählen die winddichte Unterwäsche, winddichte Laufights und eine winddichte Laufweste mit Kragenverschluss.

Und deshalb drehe ich auch im Winter wöchentlich vier- bis fünfmal meine Laufrunden und genieße die Natur. Dennoch, wenn ich daran denke, dass Ende Februar unsere Laufseminare auf Mallorca starten, dann wird es mir ganz warm ums Herz.

Weiterhin viel Freude und Erfolg beim Laufen wünscht

Andreas Butz

[www.laufcampus.com](http://www.laufcampus.com).”

