

Rat vom Sportmediziner

## Von Outfit bis Aufwärmen: 4 Tipps fürs Laufen im Winter

7. Februar 2025, 0:05 Uhr | Lesezeit: 2 Min.



Während des Laufens verquatschen? Kein Problem. Anders sieht es aus, wenn es danach passiert - dann kühlt man nämlich rasch aus.

(Foto: Markus Scholz/dpa/dpa-tmn)

**Die Luft: klar. Die Sonne: da. Klingt nach perfekten Bedingungen für einen Winterlauf. Doch niedrige Temperaturen sind eine Belastung für den Körper. Wie sich Lauf-Fans gut einpacken und aufwärmen.**

München (dpa/tmn) - [Laufen](#) macht den Kopf herrlich klar. Und so manch einer mag dieses beißende Gefühl der Kälte in den Wangen sogar, diese Lebendigkeit. Doch gerade bei Minustemperaturen sollten Läuferinnen und Läufer ein paar Dinge beachten.

Denn: „Die Muskeln, Sehnen und Bänder sind bei Kälte deutlich weniger elastisch und damit verletzungsgefährdeter“, sagt der Sportmediziner Markus Knöringer, der Praxen in München und Miesbach betreibt. Kalte Luft kann zudem die Lunge belasten. Und wer sich nicht gut genug einpackt, riskiert einen Abfall der Körperkerntemperatur - und damit eine Unterkühlung.

Ab welchen (Minus-)Temperaturen Laufen den Körper zu stark belastet, das lässt sich nicht eindeutig sagen. Es macht eben einen Unterschied, ob es ein sonniger Wintertag ist - oder ob ein eisiger Wind fegt. Markus Knöringer rät, mehr auf das eigene Befinden als auf die Zahl auf dem Thermometer zu achten: „Wenn ich mich unwohl fühle und mir die Temperatur schon sehr unangenehm vorkommt, dann sollte ich es lieber lassen.“

### **Tipp 1: Ein Laufoutfit, das wärmt - aber nicht zu stark**

„Ich sehe immer wieder Menschen hier in München an der Isar, die im Winter in kurzer Hose oder T-Shirt joggen“, sagt Markus Knöringer. „Das sollte man nicht machen.“ An winterlichen Tagen sollte das Lauf-Outfit möglichst viel Körperfläche bedecken. Heißt: lange Hose, lange Ärmel, Mütze, Handschuhe. Pustet ein kalter Wind, schlüpft man besser noch in eine Weste, um den Rumpf vor dem Auskühlen zu schützen. Zu viel des Guten sollte es aber nicht sein. „Dann würde man direkt schwitzen“, sagt der Sportmediziner. Fegt dann ein Lufthauch über den nassen Schweiß, kühlt der Körper umso schneller aus. Faustregel: Wer am Anfang des Laufes leicht friert, ist genau richtig angezogen.

### **Tipp 2: Leicht verschnupfte Nase? Laufen besser lassen**

„Die Nase sollte so frei sein, wie es nur geht“, sagt Markus Knöringer. Das ist nämlich die Voraussetzung für eine optimale Nasenatmung - und die ist beim Winterlauf umso wichtiger.

Denn beim Atmen durch die Nase wird die Atemluft vorgewärmt, bevor sie in unsere Atemwege gelangt. „Wenn man sehr viel durch den Mund atmet, kommt hingegen sehr viel kalte Luft in die Lunge“, sagt der Sportmediziner. Das kann die Lunge reizen und Hustenanfälle begünstigen, also bei entsprechender Veranlagung ein sogenanntes Kälte-Asthma triggern. Gerade in der Erkältungszeit lohnt es sich, den eigenen Nasenschleimhäuten etwas Aufmerksamkeit zu schenken - und sich so freies Atmen beim Laufen zu ermöglichen, etwa mit Hilfe von Nasenduschen. Auch spezielle Nasenpflaster, die „die Nasenlöcher aufspreizen“, können dem Sportmediziner zufolge sinnvoll sein.

### **Tipp 3: Sich richtig gut aufwärmen**

Von 0 auf 100: Keine gute Idee, wenn Muskeln, Bänder und Sehnen noch kalt sind. Lockeres Eingehen wärmt sie auf, Markus Knöringer rät zu drei bis vier Minuten. Danach können Läuferinnen und Läuferinnen ihre Beinmuskulatur dehnen, auch hier ist „locker“ das Motto.

Die Waden kann man so aufwärmen: „Hinstellen und dann zehnmal mit den Fersen hochgehen.“ Besonderer Fokus sollte auf der Achillessehne liegen, sie ist äußerst anfällig für Risse. Wer losgelaufen ist, sollte nicht sofort an die Grenzen gehen, sondern das Tempo nach und nach steigern. „Hohe Intensität ist erst angesagt, wenn man sich richtig warm fühlt“, sagt Markus Knöringer, der auch Mitglied der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) ist.

### **Tipp 4: Danach mit Freunden nicht verquatschen**

Fünf oder zehn Kilometer sind geschafft. Und haben sich vielleicht gar nicht danach angefühlt, weil man mit anderen unterwegs war. „Jetzt bloß nicht verquatschen“, warnt der Sportmediziner. Denn dann kühlt der verschwitzte Körper aus. Damit das nicht passiert, ist ein rascher Klamottenwechsel angesagt. Gerade die Schicht, die dem Körper am nächsten - und damit durch den Schweiß am feuchtesten - ist, muss weg.

Zu Hause gönnt man den Beinen am besten eine kleine Stretching-Einheit. Und um beim Gönnen zu bleiben: Danach ist Aufwärmen unter der heißen Dusche angesagt.

RAT VOM SPORTMEDIZINER

## Von Outfit bis Aufwärmen: 4 Tipps fürs Laufen im Winter



Während des Laufens verquatschen? Kein Problem. Anders sieht es aus, wenn es danach passiert – dann kühlt man nämlich rasch aus. Foto

07.02.2025, 00:05

MERKEN

**Die Luft: klar. Die Sonne: da. Klingt nach perfekten Bedingungen für einen Winterlauf. Doch niedrige Temperaturen sind eine Belastung für den Körper. Wie sich Lauf-Fans gut einpacken und aufwärmen.**

Laufen macht den Kopf herrlich klar. Und so manch einer mag dieses beißende Gefühl der Kälte in den Wangen sogar, diese Lebendigkeit. Doch gerade bei Minustemperaturen sollten Läuferinnen und Läufer ein paar Dinge beachten.

Denn: "Die Muskeln, Sehnen und Bänder sind bei Kälte deutlich weniger elastisch und damit verletzungsgefährdeter", sagt der Sportmediziner Markus Knöringer, der Praxen in München und Miesbach betreibt. Kalte Luft kann zudem die Lunge belasten. Und wer sich nicht gut genug einpackt, riskiert einen Abfall der Körperkerntemperatur – und damit eine Unterkühlung.

**Die Luft: klar. Die Sonne: da.** Klingt nach perfekten Bedingungen für einen Winterlauf. Doch niedrige Temperaturen sind eine Belastung für den Körper. Wie sich Lauf-Fans gut einpacken und aufwärmen. Laufen macht den Kopf herrlich klar. Und so manch einer mag dieses beißende Gefühl der Kälte in den Wangen sogar, diese Lebendigkeit. Doch gerade bei Minustemperaturen sollten Läuferinnen und Läufer ein paar Dinge beachten.

Denn: "Die Muskeln, Sehnen und Bänder sind bei Kälte deutlich weniger elastisch und damit verletzungsgefährdeter", sagt der Sportmediziner Markus Knöringer, der Praxen in München und Miesbach betreibt. Kalte Luft kann zudem die Lunge belasten. Und wer sich nicht gut genug einpackt, riskiert einen Abfall der Körperkerntemperatur - und damit eine Unterkühlung.

Ab welchen (Minus-)Temperaturen Laufen den Körper zu stark belastet, das lässt sich nicht eindeutig sagen. Es macht eben einen Unterschied, ob es ein sonniger Wintertag ist - oder ob ein eisiger Wind fegt. Markus Knöringer rät, mehr auf das eigene Befinden als auf die Zahl auf dem Thermometer zu achten: "Wenn ich mich unwohl fühle und mir die Temperatur schon sehr unangenehm vorkommt, dann sollte ich es lieber lassen."

#### **Tipp 1: Ein Laufoutfit, das wärmt - aber nicht zu stark**

"Ich sehe immer wieder Menschen hier in München an der Isar, die im Winter in kurzer Hose oder T-Shirt joggen", sagt Markus Knöringer. "Das sollte man nicht machen." An winterlichen Tagen sollte das Lauf-Outfit möglichst viel Körperfläche bedecken. Heißt: lange Hose, lange Ärmel, Mütze, Handschuhe. Pustet ein kalter Wind, schlüpft man besser noch in eine Weste, um den Rumpf vor dem Auskühlen zu schützen.

Zu viel des Guten sollte es aber nicht sein. "Dann würde man direkt schwitzen", sagt der Sportmediziner. Fegt dann ein Lufthauch über den nassen Schweiß, kühlt der Körper umso schneller aus. Faustregel: Wer am Anfang des Laufes leicht friert, ist genau richtig angezogen.

#### **Tipp 2: Leicht verschnupfte Nase? Laufen besser lassen**

"Die Nase sollte so frei sein, wie es nur geht", sagt Markus Knöringer. Das ist nämlich die Voraussetzung für eine optimale Nasenatmung - und die ist beim Winterlauf umso wichtiger.

Denn beim Atmen durch die Nase wird die Atemluft vorgewärmt, bevor sie in unsere Atemwege gelangt. "Wenn man sehr viel durch den Mund atmet, kommt hingegen sehr viel kalte Luft in die Lunge", sagt der Sportmediziner. Das kann die Lunge reizen und Hustenanfälle begünstigen, also bei entsprechender Veranlagung ein sogenanntes Kälte-Asthma triggern.

Gerade in der Erkältungszeit lohnt es sich, den eigenen Nasenschleimhäuten etwas Aufmerksamkeit zu schenken - und sich so freies Atmen beim Laufen zu ermöglichen, etwa mit Hilfe von Nasenduschen. Auch spezielle Nasenpflaster, die "die Nasenlöcher aufspreizen", können dem Sportmediziner zufolge sinnvoll sein.

#### **Tipp 3: Sich richtig gut aufwärmen**

Von 0 auf 100: Keine gute Idee, wenn Muskeln, Bänder und Sehnen noch kalt sind. Lockeres Eingehen wärmt sie auf, Markus Knöringer rät zu drei bis vier Minuten. Danach können Läuferinnen und Läuferinnen ihre Beinmuskulatur dehnen, auch hier ist "locker" das Motto.

Die Waden kann man so aufwärmen: "Hinstellen und dann zehnmal mit den Fersen hochgehen." Besonderer Fokus sollte auf der Achillessehne liegen, sie ist äußerst anfällig für Risse.

Wer losgelaufen ist, sollte nicht sofort an die Grenzen gehen, sondern das Tempo nach und nach steigern. "Hohe Intensität ist erst angesagt, wenn man sich richtig warm fühlt", sagt Markus Knöringer, der auch Mitglied der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) ist.

Tipp 4: Danach mit Freunden nicht verquatschen

Fünf oder zehn Kilometer sind geschafft. Und haben sich vielleicht gar nicht danach angefühlt, weil man mit anderen unterwegs war. "Jetzt bloß nicht verquatschen", warnt der Sportmediziner.

Denn dann kühlt der verschwitzte Körper aus. Damit das nicht passiert, ist ein rascher Klamottenwechsel angesagt. Gerade die Schicht, die dem Körper am nächsten - und damit durch den Schweiß am feuchtesten - ist, muss weg.

Zu Hause gönnt man den Beinen am besten eine kleine Stretching-Einheit. Und um beim Gönnen zu bleiben: Danach ist Aufwärmen unter der heißen Dusche angesagt.