

# Auch bei Kälte einmal pro Woche Sport im Freien

Fitness Experte gibt Tipps, wie der innere  
Schweinehund besiegt werden kann

**Kempten/Scheidegg** Die Tage sind kurz geworden und richtiges Winterwetter steht vor der Tür. Für viele Menschen Grund genug, nur noch wenig nach draußen zu gehen und sportliche Betätigungen an der frischen Luft erstmal ruhen zu lassen. Die Folge: Man nimmt zu und kommt aus der Übung. Im kommenden Frühjahr beginnt man dann quasi bei Null. Wie kann man sich auch in der kalten Jahreszeit motivieren? Was ist bei sportlichen Aktivitäten im Winter zu beachten? Wir sprachen darüber mit Diplom-Sportlehrer Markus Weber vom Sportmedizinischen Diagnostikzentrum in Scheidegg (Kreis Lindau).



*Jetzt haben wir wieder immer öfters nasskaltes Sawwetter. Da hat doch niemand mehr Lust, draußen Sport zu treiben.*

**Weber:** Das Wetter sieht nur von der Couch im Wohnzimmer so schrecklich nasskalt aus. Ist man mal draußen, merkt man, wie erfrischend Nebel oder Nieselregen sein können. Für mich ist gerade der Herbst und Winter eine wunderschöne Zeit zum Laufen.

*Was sollte man im Hinblick auf Ausrüstung und Kleidung beim Radeln oder Laufen im Winter beachten?*

**Weber:** Decken Sie sich gut mit Funktionsklamotten ein. Diese schützen den Sportler vor Wärmeverlust, andererseits wird der Schweiß gut abtransportiert, damit

man nicht auskühlt. In der Regel kleiden sich vor allem Läufer und Walker zu warm. Wenn Ihnen zu Beginn noch kalt ist und Sie anfangs leicht frieren, sind Sie richtig gekleidet. Radler sollten vor allem Hände und Füße warm einpacken. Versierte Sporthändler bieten hier zahlreiche gute Lösungen.

*Ab wie viel Minusgraden kann es wirklich kritisch werden und muss man dann auf Sport im Freien verzichten?*

**Weber:** Verzichten muss man gar nicht, es ist nur eine Sache der Dosierung. Je kälter es wird, desto niedriger sollte die Intensität – also die Pulswerte oder die Anstrengung – sein. Intensive Belastungen und Wettkämpfe bei eiskalten Temperaturen reizen die Atemwege und schwächen das Immunsystem. Versierte Wintersportler sind zumeist



Waren trotz Wind und Regen gestern im Grüntengebiet unterwegs (von links): Die Läufer Antje Schuhai, Simone Philipp, Barbara Guranti, Anton Philipp und Georg Hieble,  
Foto: Hermann Ernst

robust, doch bei anfälligen Atemwegen kann es da Probleme geben.

*Wenn jemand absolut nicht ins Freie will – gibt es Alternativen?*

**Weber:** Natürlich gibt es zahlreiche Indoor-Alternativen, vom Home-trainer angefangen über das Fitness-Studio bis zum Vereinssport in der Halle. Für die Psyche empfehle ich

aber, zumindest einmal pro Woche für den Sport ins Freie zu gehen, um frische Luft in die Lungen zu bringen und Sonnenstrahlen zu tanken. So bringen Sie beispielsweise das Glückshormon Endorphin zur Stimmungsaufhellung in Schwung!

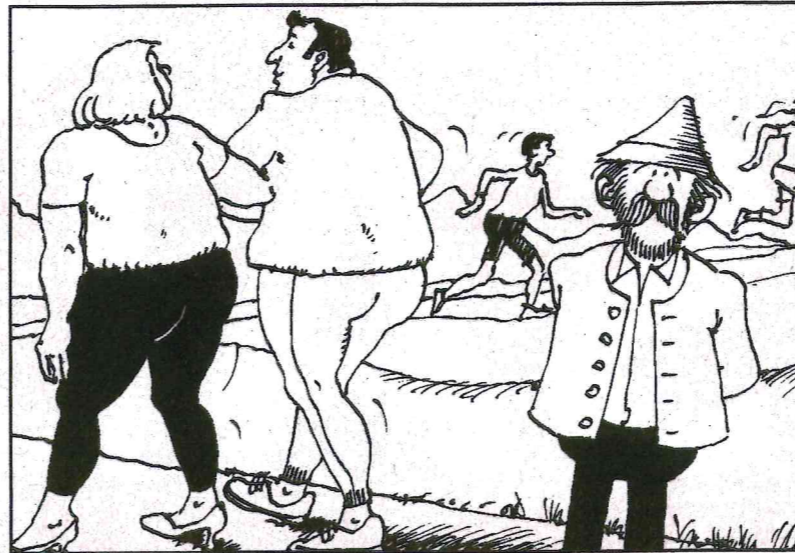
*Und dann schleicht er sich ja doch irgendwann wieder an, der viel zitierte innere Schweinehund. Was soll man tun?*

**Weber:** Günther, nennen wir unseren inneren Schweinehund mal so, lauert überall. Wir geben ihm Futter durch Konjunktive – „ich sollte mal wieder Sport machen“ – und unkonkrete Vereinbarungen. Zum Beispiel: Vielleicht gehe ich am Wochenende mal zum Joggen. Günther liebt es, wenn wir Vorhaben auf die lange Bank schieben nach dem Motto „Morgen ist auch noch ein Tag“. Mein Tipp: Werden Sie konkret und schnüren die Laufschuhe gleich nach dem Lesen dieses Artikels. Vereinbaren Sie mit Freunden oder Bekannten einen Wochentag zum gemeinsamen Sporttreiben. Tragen Sie Ihre Sporttermine in Ihren Kalender ein und informieren Sie Ihre Umgebung, dass Sie genau an diesen

Terminen nicht zur Verfügung stehen. Sätze, die Günther nicht mag, sind: „Ab heute walke ich jeden Dienstag und Samstag um 18 Uhr mit meiner Nachbarin Martha um den Niedersonthofener See“. Sie sind konkret und unumstößlich.

*Was heißt das, konkret?*

**Weber:** Viele von uns brauchen solche klaren Ziele. Zum Beispiel: „Am 31. Dezember will ich nicht mehr wiegen als jetzt“ – oder: „Im August 2012 umrunde ich mit dem Fahrrad in drei Tagen den Bodensee.“ Planen Sie eine Bergwanderung für kommendes Jahr und buchen Sie gleich jetzt eine Hütte. Auch Wettkämpfe wie der Silvesterlauf oder der Business-Run im April in Kempten setzen gute Anreize. Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Ein professioneller sportmedizinischer Check-up mit Leistungsdiagnose wird helfen, das Training auf Ihre aktuelle Fitness abzustimmen und somit gesund Ihr Ziel zu erreichen. Und motivierend wirkt der Test allemal, denn danach wissen Sie, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Sie müssen es nur noch umsetzen. *Interview: Michael Munkler*



„Des käm vom innere Schweinehund, der braucht viel Platz im Körper ...“

Zeichnung: Manfred Kühle