

Laufen bei Kälte

In den Wintermonaten ist es draußen meist kalt und ungemütlich, eventuell nieselt oder regnet es, vielleicht fällt Schnee oder es ist glatt.

1. Laufen Sie sich im Hausflur oder auf der Stelle einige Minuten warm, bevor Sie nach draußen in die Kälte gehen.

2. Anfänger ziehen sich tendenziell zu warm an. Funktionsunterwäsche hält die Haut warm. Kombinieren Sie diese Unterwäsche mit Fleece-Oberteilen, speziellen Winteroberteilen bzw. bei Regen und Wind mit einer Laufweste oder -jacke.

3. Handschuhe und Mütze sind wichtigster Bestandteil eines sinnvollen Winter-Outfits, denn über den Kopf wird die meiste Wärme abgegeben und für die Hände gilt: „Sind sie warm, ist der ganze Körper warm.“

4. Ein Mundschutz, der die Atemluft „vorwärmt“, ist eventuell bei Temperaturen empfehlenswert, die unter minus 10 Grad liegen. Aber bei solchen Temperaturen müssen Freizeitläufer auch nicht unbedingt laufen.

5. Bei Schnee zu laufen, kann ein wahres Vergnügen sein. Lediglich bei diesen Witterungs- bzw. Straßenverhältnissen sollten Sie das Laufen bleiben lassen: Bei gefrierendem Regen oder bei gefrorenem Schneematsch, denn die Möglichkeit zu stürzen, sich zu verletzen oder sich anderweitig zu schaden, ist sehr hoch.