

# BEWEGT EUCH - AUCH IN DER KÄLTE!

Auch bei Minustemperaturen können Bewegungsmenschen die Schuhe schnüren – sie sollten sogar! Wer sich regelmässig im Freien bewegt, darf nicht nur mehr Guetsli essen, sondern stärkt gleichzeitig sein Immunsystem und bringt den Körper wieder in Schwung, der wegen den beheizten, trockenen Räumen leidet.



Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Das Rezept lautet Zwiebelprinzip. Als erste Schicht eignet sich Thermo-Wäsche, die atmungsaktiv ist und den Körper trocken hält. So frieren Sie nicht. Die zweite Schicht, etwa ein Sportpullover, soll wärmen und die dritte vor Wind und Wetter schützen.

Am besten trainiert man in einer Winter-Sporthose und trägt über dem Gesäss eine zweite, kürzere. Für Winter-Jogger sind Handschuhe und Kappe besonders wichtig. Viel Körperwärme geht über den Kopf weg, der muss richtig geschützt sein.

Starten Sie nicht zu schnell durch. Ein Warm-up von rund zehn Minuten ist immer eine gute Wahl. Ein bisschen Gymnastik, anschliessend langsam einsteigen. Auf ein Aufwärmen drinnen kann verzichtet werden. Sonst erleben Sie Ihr blaues Wunder, wenn Sie in die Kälte starten.

Je kälter das Wetter, desto weniger intensiv sollte das Lauftraining sein. Wenn es sehr kalt ist, sollten Sie nur so schnell rennen, dass Sie durch die Nase einatmen können. Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt können das Atmen erschweren. Wer sein Tempo erhöhen will, dem hilft ein Tuch vor dem Mund, um die Atemwege zu schützen. Für die ganz Ehrgeizigen empfehle ich einen Abstecher aufs Laufband: Dort können Sie ohne Probleme Vollgas geben. Tipp: Ausdauergeräte von Technogym ([technogym.ch](http://technogym.ch)).

Nach erfolgreichem Training empfehle ich ein Vollbad oder einen Saunabesuch. Es erwartet Sie ein unglaubliches Wohlfühlerlebnis nach dem Outdoor-Training. Nützliche Tipps zum Thema Saunieren finden Sie im Inhalt dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen allen schöne, erholsame, aber auch besinnliche Festtage und einen guten Rutsch in ein friedliches Jahr 2019.

René J. Laemmel, Verleger & Chefredaktor

