

# check-up

ETRIFFT  
SPORT IM  
WINTER

Gewusst wie! Mit der nötigen **Vorsicht** und der **richtigen Ausrüstung** hat Sport auch bei klirrender Kälte seinen Reiz.

## Wintertraining ohne Gefahr!

Text NATHALIE BECK

**N**ässe, Schnee, Kälte und Wind setzen Sportlern im Winter ganz besonders zu. Vorsicht ist vor allem bei der Kombination von Kälte und Wind geboten. «Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten», sagt Dr. Matteo Rossetto. Deshalb empfiehlt der Sportarzt in der Sportklinik Basel, vermehrt durch die Nase zu atmen, da die Luft dadurch erwärmt und angefeuchtet wird. Die Nasenatmung ist jedoch nur bei lockeren Läufen mit niedriger Intensität möglich, was sich bei solcher Witterung empfiehlt. Intensivere Trainingsformen sowie Krafttraining sollte man in die Halle verlagern.

Auch die Haut, Sehnen, Bindegewebe und Gelenkkapseln werden bei Kälte weniger durchblutet und bleiben länger steif und unelastisch. Dies birgt ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Deshalb gilt es, nicht nur die Belastungsintensität entsprechend anzupassen, sondern auch die Bekleidung. Eine mehrschichtige, funktionelle Bekleidung ist empfehlenswert: 1. Sportunterwäsche zur Auf-

nahme der Hautfeuchtigkeit. 2. Eine eng anliegende Schicht, die die Feuchtigkeit nach aussen leitet und gegen Wärmeverlust isoliert. 3. Eine Schicht, die vor Wind und Kälte schützt. Dr. Rossetto: «Fast 40 Prozent der Körperwärme werden beim Laufen über Kopf und Nacken abgegeben. Deshalb sollte man im Winter eine Mütze oder ein Stirmband und einen Rollkragen tragen.» Achtung: Reflektoren nicht vergessen!

Tipps für mehr Spass beim Wintertraining: Laufen im Schnee fördert Ausdauer, Koordination und Kraft. Durch den unebenen Untergrund werden Bein- und Fussmuskulatur trainiert. Gutes Schuhwerk mit griffiger Sohle und dicken Laufsocken wählen. Nach dem Training zügig unter die warme Dusche – Lockerungs- und Dehnübungen sind auch dort möglich.



Dr. med.  
**Matteo Rossetto**,  
Sportarzt in der  
Sportklinik Basel.

## HPV-Impfung bietet Schutz!

► **KÖLN** Die Impfung gegen humane Papillomaviren ist sicher – Wissenschaftler stellten eine Schutzwirkung von über sechs Jahren fest. Bei unter 17-jährigen Mädchen reduziert die Impfung das Risiko um 70 %, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

## Muttermilch hilft Darm

► **ZÜRICH** Wissenschaftler der Universität Zürich konnten nachweisen, dass ein spezifisches Zuckermolekül in der Muttermilch Kinder vor Darmentzündungen schützt. Dies eröffnet neue Möglichkeiten, um künstliche Säuglingsmilch zu ergänzen. [www.uzh.ch](http://www.uzh.ch)

## Heilpflanze preisgekrönt

► **WÜRZBURG** Ihre weiss-violette Blüte ist spektakulär schön, und die Extrakte aus ihren Blättern wirken beruhigend und angstlösend. Nun erhielt die Passionsblume eine Auszeichnung: Sie wurde zur Arzneipflanze des Jahres 2011 gewählt. [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

### TIPP

Wer wegen der Kälte lieber samtweiche als spröde Lippen möchte: einfach etwas **Honig** auftragen, zehn Minuten einwirken lassen.