Laufen im Winter: Aufwärmen, los geht's!



SN/AP/CHRISTOF STACHE

Auch im Winter spricht nichts gegen eine Laufeinheit. Das sagt Josef Niebauer, ärztlicher Direktor des Universitätsinstituts für Sportmedizin in Salzburg.

Auf eine Laufeinheit verzichten, da es draußen kühler wird? Sportmediziner Josef Niebauer regt an, auch im Winter zu joggen – und gibt Tipps.

MARIA SCHMIDT-MACKINGER

SN: Herr Niebauer, es wird wieder kühler. Das ist kein Grund, auf eine Laufeinheit zu verzichten, oder?
Josef Niebauer: Genauso ist es. Außerdem: Was heißt bei uns kühler und Winter? Vor allem in der Stadt Salzburg reden wir dabei ja von Temperaturen rund um den Gefrierpunkt. Die sind für Läufer unproblematisch. Wir gehen im Winter ja auch Ski fahren, langlaufen, Schneeschuh wandern oder machen eine Skitour. Es spricht überhaupt gar nichts dagegen, zu laufen. Über die vergangenen Wochen haben wir ja schon eine kontinuierliche Abkühlung gehabt, wir akklimatisieren uns ja quasi an den Winter. Derjenige, der regelmäßig läuft, ist diese Außenbedingungen also schon gewohnt. Man kann da wirklich sehr entspannt sein und die Leute eigentlich nur motivieren: Macht bloß weiter!

SN: Muss man sein Lauftraining an die Temperaturen in irgendeiner Form anpassen?
Das ist immer alles individuell, genau genommen muss man gar nichts ändern. Im Sommer raten wir natürlich immer: morgens laufen, weil es da noch kühler ist. Sensibleren, die es mit der Kälte nicht so haben, könnte man jetzt empfehlen: Lauft lieber am Nachmittag, da ist es wärmer. Man muss nicht gleich morgens in der Früh raus, wenn es wirklich noch klirrend kalt ist. Ansonsten gilt: gut aufwärmen. Natürlich macht es einen Unterschied, ob ich bei 20 Grad laufe, wo meine Muskulatur sowieso schon relativ warm ist, oder im Kalten.

SN: Sollte man sich vor dem Loslaufen also aufwärmen?
Genau, damit man alles mal durchbewegt und kurz dehnt und nicht gleich lossprintet von der Tür weg, sondern sich vielleicht erst mit der Temperatur anfreundet und locker anfängt, zu traben. Dann hat die Muskulatur Zeit, sich aufzuwärmen, bevor man in sein eigentliches Lauftempo kommt. Das wäre nämlich für den Muskel- und Bänderapparat verletzungsträchtiger.

SN: Es spricht also auch nichts gegen intensiveres Intervalltraining im Winter?
Wenn man warm ist, spricht nichts dagegen.

SN: Sollte man vor dem Laufen noch etwas essen oder trinken?
Das kommt darauf an, wie lange man unterwegs ist. Wer ein halbes Stündchen laufen geht, muss vorher sicher nichts essen oder trinken. Hat man längere Laufeinheiten vor oder möchte man Intervalle laufen, geht man das anders an. Da wird man mit dem nötigen zeitlichen Abstand vorher was trinken und essen. Denn klar ist auch: Mit einem Honigbrot im Magen läuft es sich nicht so super. Ein Durchschnittsläufer kann vorher alles machen, was er glaubt, dass ihm guttut fürs Laufen. Und ein Schluck Wasser ist nie ein Fehler. Aber einen halben Liter reintrinken vorm Loslaufen würde ich sicher nicht, das stört den Körper.

SN: Ist es motivierender, allein oder gemeinsam zu laufen?
Gerade wenn man mit einer Sache ganz neu anfängt und schon ahnt, dass man nicht so richtig gut drin ist, fühlt man sich vielleicht wohler, wenn man unbeobachtet ist. Wenn man aber jemanden hat in der Nachbarschaft, zu dem man sagt: „Pass auf, ab morgen starten wir durch", kann einen das schon motivieren, dranzubleiben. Termine, die wir vereinbaren, halten die meisten von uns ein.

SN: Was sollte man denn anziehen beim Laufen im Winter? Sollte einem beim Loslaufen warm oder noch kalt sein?
Am besten hat man eher etwas zu wenig an, denn das regelt sich ja nach den ersten paar Hundert Metern, wenn die Betriebstemperatur ansteigt. Und sollte man sich vertan haben und doch zu warm angezogen sein, kann man die Jacke ja ausziehen und um die Hüfte schwingen.

SN: Braucht man auch Haube und Handschuhe?
Selbst um den Gefrierpunkt herum muss es nicht unbedingt eine Haube sein. Ich laufe im Winter oft mit Haube los, aber in der Regel ziehe ich sie bald wieder aus. Aber das soll jeder so handhaben, wie es ihm individuell guttut. Es gibt auch ganz dünne Handschuhe, die dafür sorgen, dass die kalte Luft nicht direkt auf die Haut kommt. Gerade für die, die zu kalten Händen neigen, ist das eine gute Sache. Ich ziehe sie auch an, wenn ich loslaufe, es dauert aber nie lange, bis ich sie ausziehe, weil mir einfach zu warm wird.

SN: Benutzen Sie im Winter besondere Laufschuhe?
Je nach Bodenverhältnissen. Wenn es nur kalt ist und nicht glatt, dann ziehe ich die normalen Schuhe an. Wenn es geschneit hat, verwende ich solche mit Profil. Am besten zieht man einfach den Schuh an, den man gewohnt ist. Viele haben aber eh nur einen Laufschuh. Außerdem haben wir in der Regel meist keine geschlossene Schneedecke auf Laufwegen. Da passt man halt nicht den Schuh an die Strecke an, sondern umgekehrt.

SN: Was ist für jene wichtig, die nur abends Zeit haben und im Finsteren laufen?
Natürlich die Warnweste nicht zu vergessen! Im Winter tragen wir generell zu dunkle Sachen, wenn ich hier jetzt gerade aus dem Fenster auf unseren Parkplatz hinunterschaue, ist das Hellste, was ich klamottenmäßig bei den Passanten sehe, etwas Dunkelgraues. Alles andere ist schwarz. Das ist nicht schlau. Mittlerweile haben lange Laufhosen und Laufschuhe meist Reflektoren drauf.

SN: Noch allgemein: Ist es wirklich wichtig und notwendig, auch im Winter seine Ausdauer zu stärken und Sport im Freien zu machen?
Prinzipiell möchte man natürlich sein Fitnessniveau über den Winter hinüberretten. Man will ja nicht freiwillig auf das verzichten, was man sich über den Sommer oder über Jahre antrainiert hat. Im Winter weiterhin laufen zu gehen, ist sicher eine gute Idee, einfach um die Grundfitness zu halten. Auch beim Skifahren oder Schneeschuhwandern profitiert man von einer Grundfitness durchs Laufen. Im Winter ins Fitnesscenter zu gehen oder etwa Volleyball in der Halle zu spielen, ginge natürlich auch, Hauptsache, man bleibt weiter aktiv. Die Alternative sollte nie sein, gar nichts zu machen.

SN: Ist man weniger krank, wenn man sich im Winter viel bewegt?
Vielleicht kennen Sie die U-Kurve: Sie besagt, dass diejenigen, die sehr viel Sport betreiben, ebenso wie jene, die gar nichts machen, zu Infekten neigen. Am meisten profitieren diejenigen vom Sport, die mehrmals pro Woche trainieren. Wenn genug Zeit zur Regeneration bleibt, kann außer im moderat intensiven auch im hochintensiven Bereich trainiert werden. Diese Gruppe ist tatsächlich seltener krank.



SN/ROBERT RATZER

Resistente Keime breiten sich aus

EU-Behörde fordert Maßnahmen, damit Antibiotika wirksam bleiben.

STOCKHOLM. Antibiotikaresistente Bakterien breiten sich in Europa nach Einschätzung der EU-Gesundheitsbehörde ECDC weiter aus. Deshalb seien dringende Maßnahmen erforderlich, um die Wirksamkeit von Antibiotika zu erhalten, warnte das Europäische Zentrum für die Prävention und die Kontrolle von Krankheiten (ECDC). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte zuvor am Montag vor Millionen Todesfällen gewarnt, sollten vorhandene Medikamente künftig nicht mehr anschlagen.

Das ECDC rief am Mittwoch dazu auf, Antibiotika insbesondere bei Kindern verantwortungsvoll einzusetzen: Viele Kinderkrankheiten würden durch Viren verursacht und erforderten keine Antibiotika.



SN/APA/DPA/MONIKA SKOLIMOWSKA

Immer mehr Keime werden gegen Antibiotika resistent.

Der Verbrauch von Antibiotika gehe in Europa zwar leicht zurück: 2025 lag er um fünf Prozent unter dem Wert von 2019. Ziel sei aber ein Rückgang um 20 Prozent bis 2030. „Bei mehreren der EU-Ziele für 2030 zur Bekämpfung antimikrobieller Resistenzen liegen wir immer noch zurück", beklagte ECDC-Direktorin Pamela Rendi-Wagner laut der Mitteilung. Besonders beunruhigend sind der Mitteilung zufolge solche Bakterien, die sich in Gesundheitseinrichtungen ausbreiten, schwere Infektionen verursachen können und zunehmend gegen fast alle Antibiotika resistent sind.

Es gibt aber auch gute Nachrichten: Innovationen wie eine schnellere Erbgutüberwachung ermöglichten es, besser und rascher zu beurteilen, wie sich resistente Bakterien ausbreiteten und wie sie Antibiotika umgingen, sagte Rendi-Wagner. SN, APA

Neues Medikament gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs

BRÜSSEL. Die EU lässt ein neues Medikament gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs zu: Das Mittel Daraxonrasib verspricht keine Heilung, soll aber das Überleben im Vergleich zu einer Chemotherapie verlängern. Das Medikament mit dem Handelsnamen Rasonque könne bei erwachsenen Patientinnen und Patienten, die vorher mindestens eine Behandlung erhalten haben, angewendet werden, wie die Kommission in Brüssel mitteilte.

Das neue Medikament soll das Wachstum von Tumorzellen bremsen. Es wirkt im Eiweiß der Zellen, das bei rund 90 Prozent der Fälle von Bauchspeicheldrüsenkrebs verändert ist und dafür sorgt, dass Krebszellen sich unkontrolliert vermehren. In einer Studie mit 500 Patientinnen und Patienten mit fortgeschrittenem Bauchspeicheldrüsenkrebs wurde untersucht, wie sich das Mittel auf die Überlebenszeit auswirkt. Die Testpersonen, die Daraxonrasib erhielten, lebten im Mittel noch 12,4 Monate, jene, die mit Chemotherapie behandelt wurden, 6,7 Monate.

Bauchspeicheldrüsenkrebs verursacht lange keine oder nur unspezifische Beschwerden wie Gewichtsverlust oder Schmerzen im Oberbauch oder Rücken. Der Tumor wird deshalb oft spät entdeckt. SN, APA