

Gut beraten bei Sport im Winter

Die besten Tipps zu Kleidung, Atmung & Co.



„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung.“ *Kalter Wind, Schnee und Minusgrade sind schon lange kein Grund mehr, im Winter nicht aktiv zu werden. Mit der richtigen Ausrüstung und unter Beachtung einiger Tipps steht auch in den kommenden Monaten Sport im Freien nichts im Wege. Wir verraten Ihnen, was Bewegungsfans jetzt beachten sollten.*

Zunächst zur Kleidung: Genau wie im Alltag sollte man beim Sport jetzt auf das Zwiebelprinzip setzen, also mehrere Schichten Stoff übereinander tragen. Doch nicht jedes Gewebe ist gleich gut geeignet. Bei körperlicher Betätigung sollten statt natürlichen Fasern wie Baumwolle vor allem moderne synthetische Materialien zum Einsatz kommen, damit Schweiß verdampfen, von außen jedoch keine Feuchtigkeit in Form von Regen oder Schneenässe eindringen kann. Die unterste Schicht bildet also Unterwäsche aus Kunstfasern. Darüber gehört eine wärmende Isolierschicht – ebenfalls aus Polyester, z. B. ein Fleece-Pullover. Den Abschluss bildet eine wasserdichte und atmungsaktive Außenschicht, z. B. aus Mikrofasern, dazu gefütterte Handschuhe und eine warme Kopfbedeckung.

Schnee reflektiert etwa 90 Prozent der Sonnenstrahlen. Deshalb sind besonders bei Schneefall oder in höheren Lagen ein guter Sonnenschutz und eine Sonnenbrille unerlässlich, um Haut und Augen vor UV-Strahlung zu schützen. Positiver Nebeneffekt: Durch ihren hohen Fettanteil kann Sonnencreme die Haut zusätzlich vor dem Austrocknen schützen. Denn je kälter die Temperaturen, desto weniger Fett wird von den Talgdrüsen produziert.

Speziell für Jogger gilt: Solange keine Rutschgefahr besteht, kann man selbst bei frostigen Temperaturen gut laufen gehen. Beachten sollte man jedoch, dass die kalte Luft die Bronchien reizen kann – dies kann bei Läufern und Läuferinnen mit einer bronchialen Vorerkrankung zu asthmaähnlichen Atemwegsbeschwerden führen. Wem eine solche Vorbelastung bekannt ist, sollte seine Atemwege beim Outdoor-Sport im Winter schützen, z. B. mit einem dünnen Tuch vor dem Mund.

Bewegung ist das beste Mittel, um körperlich fit und mobil zu bleiben – in der warmen, wie in der kalten Jahreszeit. Doch genau wie im Sommer, kann es auch im Winter zu Sportverletzungen kommen.

Aufwärmen ist daher das oberste Gebot, um Muskeln, Bänder und Sehnen auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Sollte es doch einmal zu akuten Muskel- und Gelenksbeschwerden wie Zerrungen und Prellungen kommen, dann empfiehlt sich die Anwendung eines Diclofenac-haltigen, kühlenden Schmerzgels wie Diclox forte, das doppelt so hoch konzentriert ist wie viele andere Schmerzgele*. Dadurch kann mehr Wirkstoff an der schmerzenden Stelle aufgetragen und die Schmerzen effektiv verringert werden – damit der nächsten Sporteinheit im Freien schon bald nichts mehr im Wege steht.

*doppelt so hoch im Vergleich zu 1%igen Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



Diclox forte 20 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-N-Ethylethanamin. **Zusammensetzung:** 1 g Gel enth. Diclofenac als 23,2 mg Diclofenac-N-Ethylethanamin, entspr. 20 mg Diclofenac-Natrium. **Sonst. Bestandt.:** Carbomer 974P, Cocoylcaprylocaprat (Ph.Eur.), Macrogolcetylstearylather (Ph.Eur.) (22 EO-Einheiten), Dickflüssiges Paraffin, N-Ethylethanamin, 2-Propanol (Ph.Eur.), Propylenglycol (E 1520), Ölsäure (E 570), Butylhydroxytoluol (Ph.Eur.) (E 321), Parfümöl (enthält Citronellol, Geraniol, Benzylalkohol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin, Eugenol), Gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiete:** Erw. u. Jugendl. ab 14 J.: Zur lokalen, symptomat. Behandl. von Schmerzen bei akuten Zerrungen, Verstauchungen od. Prellungen infolge eines stumpfen Traumas. Für Jugendl. ab 14 J. ist das AM zur Kurzzeitbehandl. vorgesehen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. den Wirkstoff od. einen der sonst. Bestandt.; Pat. mit bekannter Überempfindlichkeit gg. Acetylsalicylsäure od. nichtsteroidale Antiphlogistika (NSAR), die sich in Form von Asthmaanfällen, Bronchospasmus, Urtikaria od. akuter Rhinitis äußern kann; auf offenen Verletzungen, Entzündungen od. Infektionen der Haut sowie auf Ekzemen od. Schleimhäuten; im letzten Trimenon der Schwangerschaft; bei Kdrn u. Jugendl. unter 14 J. **Warnhinw.:** AM enth. Butylhydroxytoluol u. einen Duftstoff mit Benzylalkohol (0,15 mg/g), Citronellol, Geraniol, Linalool, D-Limonen, Citral, Farnesol, Cumarin u. Eugenol. **Schwangerschaft/Stillzeit:** Währ. des dritten Schwangerschaftsdrittels kontraind. Währ. der Stillzeit nur unter ärztl. Rat anwenden. **Nebenwirkungen:** Pustelartiger Hautausschlag, Überempfindlichkeitsreaktionen (einschl. Urtikaria), Angioödem, Asthma, Gastrointestinale Beschwerden, Dermatitis (einschl. Kontaktdermatitis), Hautausschlag, Erythem, Ekzem, Pruritus, Schuppenbildung, Austrocknen der Haut, Ödem, bullöse Dermatitis, Photosensibilisierung, Brennen an der Applikationsstelle, trockene Haut. Bei großflächiger Anwendung über einen längeren Zeitraum system. Nebenwirkungen (z. B. renale, hepatische od. gastrointestinale Nebenwirkungen, system. Überempfindlichkeitsreaktionen). **Dosierung:** Erw. u. Jugendl. ab 14 J.: AM wird 2 mal tägl. (bevorzugt morgens u. abends) angew. Die max. Tagesgesamtdosis beträgt 8 g Gel, entspr. 185,6 mg Diclofenac-N-Ethylethanamin (entspr. 160 mg Diclofenac-Natrium). **Status:** Apothekenpflichtig. **Stand:** 7/20.