

# Weniger joggen, mehr verbrennen!

Kalt! Dunkel! Müde! Im Winter ist es noch schwieriger, den Schweinehund nach draußen zu locken. Wir verraten Ihnen, warum Sie trotzdem laufen sollten, wie Sie Ihr Training clever verkürzen können und dabei dennoch ordentlich Kalorien verbrauchen

## Die Kälte ist ein Kalorien-Killer!

Die allerbeste Nachricht gleich mal zu Beginn: Im Winter verbrennen Sie beim Joggen mehr Kalorien als im Sommer. Warum? „Der Körper muss mehr Energie aufbringen, um seine Normaltemperatur von 36 bis 37 Grad zu halten“, erklärt Laufprofi Bianca Meyer. Dafür sorgt unter anderem unser braunes Fett. Richtig gehört. Wir haben nicht nur weißes Fettgewebe im Körper, das uns dick werden lässt, indem es Energie speichert. Vor ein paar Jahren haben Forscher braunes Fettgewebe in unserem Organismus entdeckt. Dieses kann Energiereserven bei Bedarf in Wärme umwandeln. Verbrennt also gespeichertes Fett, wenn wir frieren. Ursprünglich ging man davon aus, dass nur Neugeborene braunes Fettgewebe besitzen: Da sie schnell auskühlen und ihre Muskulatur nicht zittern kann, um Wärme zu erzeugen, ist das braune Fett für

**FREIE BAHN**  
Genießen Sie die Ruhe – und das Gefühl, viel stärker als diejenigen zu sein, die gerade auf der Couch lümmeln



**MEHR LAUF-STOFF GEFÄLLIG?**  
Geballtes Expertenwissen finden Sie in der „SHAPE Running“ für iPhone und iPad (ca. 3 €, über die gratis „Shape-App“). Mit Trainingsplänen, Laufschuhcheck u. v. m.

## Kürzere Runde, höherer Kalorienverbrauch

So verbrennen Sie bei weniger Training mehr:



**TREPPEN-RACE** Verkürzen Sie den Lauf auf 15 Minuten und sprinten danach noch 5 Min. Treppen hoch.



**KÄLTE** Bei niedrigen Temperaturen verbrennt man mehr. Bei -10 Grad steigt allein der Grundumsatz um ca. 5 Prozent.



**INTERVALL** Besser als nix: 2 Minuten locker, 2 Minuten schnell. 3 Mal. So dauert der Run nur 12 Minuten. Das verbrennt bis zu 200 Kalorien!



**SCHNEE** Auf unebenem, verschneitem Untergrund zu laufen, ist anstrengender, beansprucht mehr Muskeln.



**AB IN DIE MUCKIBUDE** Hier zieht die Schlecht-Wetter-Ausrede nicht. Mehr Muskeln = mehr Fettverbrennung.

TEXT ANNA TIEFENBACHER FOTOS ISTOCK (5), SHUTTERSTOCK (2)



**HAPPY!** Kaum etwas macht glücklicher als Bewegung – auch wenn es anfangs Überwindung kostet

*Schon aufgewärmt: Bevor Sie rausgehen, sollten Sie zu Hause noch ein paar Stretching-Übungen machen. Kalte Muskeln sind anfälliger für Verletzungen. Außerdem frieren Sie draußen dann weniger.*

sie lebenswichtig. Niederländische Forscher konnten nun nicht nur nachweisen, dass auch Erwachsene braunes Fett besitzen. Sondern auch, dass dessen Anteil sich erhöht, wenn wir uns regelmäßig niedrigen Temperaturen aussetzen. Ergo: Frieren macht schlank! Die Länge und Frequenz Ihrer Laufeinheiten können Sie also dank dieser Erkenntnisse getrost ein wenig runterschrauben. Zwar nutzen Profis die kalte Jahreszeit, um ihre Grundlagenausdauer durch Dauerläufe zu verbessern: Circa dreimal pro Woche werden dann in langsamem Tempo Strecken zwischen zehn und 30 Kilometer zurückgelegt. Doch: „Für einen Hobbyläufer, der seine Kondition einfach nur behalten möchte, reichen zwei etwas zügigere Lauf-Sessions pro Woche à 30 Minuten schon aus“, so Bianca Meyer. Beruhigend, oder?

## Die Kälte gibt uns mehr Power!

Und wer jetzt denkt, die Leistung leide unter den Temperaturen, irrt: Für eine Studie wurden Athleten in zwei Gruppen eingeteilt. Die einen joggten bei 2 Grad, die anderen bei 20 Grad. Das unglaubliche Ergebnis: Die erste Gruppe hielt 30 Prozent länger durch als

die zweite. Forscher fanden so heraus, dass die ideale Lauf-Temperatur zwischen fünf und zehn Grad liegt: Der Kreislauf kommt besser in Schwung, und unser Organismus ist optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Deshalb sind Herbst und Winter für Anfänger auch gute Phasen, um mit dem Laufen zu starten. Denn Joggen im Sommer ist wegen der hohen Temperaturen belastender für den Körper. Und noch was, liebe Anfänger: Jetzt habt ihr freie Bahn. Kaum einer beobachtet euch bei euren ersten Versuchen! Auch unser Herz profitiert von der Kälte: Der Muskel muss mehr arbeiten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Denken Sie daran: Mit jedem Winterlauf wird Ihr Herz stärker! Klar, auf Schnee laufen kann superanstrengend sein, man kommt langsamer voran. Sobald Sie jedoch das nächste Mal wieder auf Asphalt joggen, werden Sie gefühlte Lichtjahre schneller

unterwegs sein! Falls Sie nach all diesen Erkenntnissen immer noch nicht drauf und dran sind, in die Laufschuhe zu schlüpfen und loszurufen, haben wir noch ein paar weitere Argumente für Sie parat...

## Mehr Benefits!

Wir quälen uns morgens todmüde aus dem Bett und würden uns abends am liebsten umgehend wieder in selbigem verkriechen. Weil wir keine Energie haben. Dieser Lethargie nachzugeben, ist aber genau das Falsche. Wir sind keine Bären. Wir brauchen weder Winterschlaf, noch müssen wir uns Fettpolster anfuttern. Genau das signalisieren wir unserem Körper aber, wenn wir unser Aktivsein nur auf den Weg zur Arbeit beschränken. Unser Stoffwechsel verlangsamt sich, wir nehmen zu. Schon zehn Minuten Laufen bei Tageslicht reichen aus, um den Stoffwechsel wieder in Fahrt zu bringen. Die Wintersonne versorgt uns mit Vitamin D – das hält fit und spendet Energie. Legen Sie deshalb eine Laufeinheit aufs Wochenende, um die Wintersonne genießen zu können.

Auch Ihre Psyche wird es Ihnen danken: Viele Menschen fühlen sich bei zu wenig Tageslicht schwermütig, verspüren Heißhunger (Joggen dämpft diesen übrigens!) und sind ständig müde. Dieses Phänomen nennt sich Winterdepression oder SAD (Seasonal Affect Disorder). Laufen sorgt dafür, dass jede Menge des Glückshormons Endorphin ausgeschüttet wird, Sie sich unbeschwert fühlen – und alle Aufgaben mit Elan meistern.

Wie gesagt, Sie verbrennen im Winter sowieso mehr Kalorien als im Sommer. Aber nicht nur deshalb dürfen Sie Ihr Lauftraining verkürzen. Wenn Sie einmal pro Woche auf ein Intervalltraining (z.B. 20 Minuten laufen mit zehn 30-Sekunden-Sprints) statt auf gemütliches Joggen setzen, verlängert dies den Nachbrenneffekt von zwei auf bis zu 24 Stunden!

„Auf einer hügeligen Strecke zu laufen oder ein paar Treppen hochzurennen, hat den gleichen Effekt“, verrät Bianca Meyer. Prima! Lesen Sie jetzt noch ihre Tipps (siehe Kasten rechts) und Sie sind startklar.

# So laufen Sie sicher!

Eine Laufexpertin sagt, worauf Sie jetzt achten sollten

### MUSS ICH IM WINTER MEINE LAUFTECHNIK ÄNDERN?

„Eigentlich nicht. Wenn man auf eine vereiste Fläche tritt, fällt man – da helfen auch kleinere Schritte oder eine andere Technik nicht.“

### WIE KANN ICH DANN AUSRUTSCHER VERMEIDEN?

„Sowohl für Anfänger als auch für Profis gilt: Schuhe mit Spikes sorgen für Trittsicherheit. Sie müssen aber gar nicht viel Geld für ein extra Paar Schuhe ausgeben, es gibt Gummiüberzieher mit Spikes für normale Laufschuhe. Die haben einen weiteren Vorteil: Wenn Sie doch mal auf einen asphaltierten Abschnitt kommen, streifen Sie sie einfach ab.“

### WAS, WENN MEIN LAFSCHUH NICHT WASSERFEST IST?

„Selbst dann müssen Sie nicht gleich in ein neues Paar investieren. Wasserfeste Goretex-Socken reichen völlig aus, um die Füße trocken und warm zu halten.“

### WORAUF MUSS ICH BEI DER KLEIDUNG ACHTEN?

„Ich empfehle den Zwiebellook! Wer sich dünner anzieht, verbrennt mehr Kalorien. Erfrieren sollen Sie aber auch nicht. Mehrere Lagen sind ideal, da sich zwischen den Stoffschichten eine Luft-

schicht bildet. Das isoliert und hält warm. Sobald Sie aufgewärmt sind und ins Schwitzen kommen, binden Sie sich den Pulli oder die Jacke einfach um und laufen im Langarmshirt weiter. Vor allem die unterste Schicht, die Sie am Körper tragen, sollte atmungsaktiv sein. Sonst wird der Stoff nass und Sie verkühlen sich.“

### BRAUCHE ICH SONST NOCH SPEZIELLE AUSTRÜSTUNG?

„Ein Stirnband schützt die empfindlichen Ohren. Ob man lieber mit Mütze läuft und sich mit Handschuhen wohler fühlt, ist Typsache. Eine spezielle Kältemaske oder ein atmungsaktives Tuch vor Mund und Nase wärmt die Atemluft auf, das ist bei Minusgraden angenehm. Essenziell ist auch eine Stirnlampe – schließlich laufen Sie im Winter viel im Dunkeln.“



### UNSERE EXPERTIN

Bianca Meyer ist die Gründerin von [runningcompany.de](http://runningcompany.de) und hat als Profi-Läuferin zahlreiche Marathons und Ultramarathons hinter sich.

*Gleich geschafft! Nach dem Run sofort ins Warme und raus aus den verschwitzten Klamotten. Dehnen Sie sich im Wohnzimmer. So verkühlen Sie sich nicht.*

**DRANBLEIBEN** Ihr Durchhaltevermögen wird sich auszahlen

