

## Die Dienstagsfrage

## Die Zwiebel zählt

Triathlet Frank Albrecht über das Laufen bei Kälte

Schnee, Eis, Kälte – für die meisten Sportler ein Grund, ins Warme zu wechseln. Nicht so einige Läufer: Viele Jogger sporteln nach wie vor an der frischen Luft – auch wenn diese bitter kalt ist. Aber: Ist das überhaupt gesund? Und was ist dafür die richtige Kleidung? Wir fragten nach bei Frank Albrecht, Triathlet aus Hausen.



„Grundsätzlich ist Bewegung immer gesund, auch wenn es draußen kalt ist. Läufer sollten aber darauf achten, sich nicht zu intensiv zu fordern. Abraten würde ich vom Joggen bei zweistelligen Minusgraden. Dann ist Sport im Freien grenzwertig.“

Entscheidend ist in jedem Fall die richtige Kleidung und dass man nur auf geräumten Wegen läuft, um nicht auf Eisplatten auszurutschen. Beim Anziehen sollte das ‚Zwiebelprinzip‘ gelten, also: Mehrere Schichten, beginnend mit Funkti-

onsunterwäsche; darüber ein langarmiges Funktionsshirt und darüber wiederum eine winddichte Jacke.

Ob man sich warm genug angezogen hat, merkt man, wenn man in die Kälte tritt. Dann sollte es einen noch leicht frösteln, denn durch das Laufen wird es noch wärmer. Zu wenig trage ich, wenn ich nach fünf Minuten Sport noch friere.

Nach dem Training heißt es heiß duschen, warm anziehen und etwas Gesundes essen. Dann ist das Immunsystem optimal gestärkt.“

❶ Haben auch Sie eine aktuelle Frage aus dem Sportbereich? Wir stellen sie für Sie einem hiesigen Sportler oder Fachmann in der Rubrik „Die Dienstagsfrage“. Rufen Sie an unter (09191) 722021, oder schreiben Sie eine E-Mail an nn-forchheim-redaktion@pressenetz.de

## Müller statt Albrecht

FORCHHEIM – Das Wichtigste vorneweg: Nein, Triathlet Frank Müller hat weder geheiratet, noch hat er den Namen „Albrecht“ angenommen. „Ich heiße nach wie vor Müller“, so der Sportler. Bei der NN-Dienstagsfrage wurde der Hausener von uns fälschlicherweise mit dem Namen „Albrecht“ versehen.

NN,  
28.01.10