

Übermäßig schwitzen oder frieren beim Laufen? Das sollte nicht sein.

Stark schwitzen oder frieren beim Laufen? Das muss nicht sein.

Sie laufen gerne und regelmäßig? Dann besitzen Sie bestimmt schon das ein oder andere mehr oder weniger sinnvolle Gadget, das den Komfort beim Laufsport deutlich steigern soll. Doch bei allem Hightech den uns die moderne Unterhaltungselektronik bietet ist es doch eines noch am wichtigsten: Die Korrekte Temperaturregulation in unserem Körper.

Mehr zu schwitzen bedeutet nicht mehr geleistet zu haben!

Unser Schweiß ist das Werkzeug unseres Körpers zur Temperaturregulation. Die Fähigkeit der schnellen Regulation wird beim Sport genau so trainiert, wie unser [Herz- Kreislaufsystem](#) und unsere muskuläre Leistungsfähigkeit. Das heißt im Umkehrschluss, dass trainierte Sportler mehr schwitzen. Das bedeutet aber noch lange nicht, dass mehr immer gleich besser ist.

Schwitzanzüge sind in Normalfall Unsinn, genau so, wie sich zu dick einzupacken.

Dicke Kleidung oder gar Schwitzanzüge bringen dem Normalsportler gar nichts. Diese Anzüge sind nur für Sportler geeignet, die kurzfristig in paar Kilogramm verlieren müssen. Das kann z.B. bei einem Kampfsportler der Fall sein, wenn dieser in eine niedrigere Gewichtsklasse eingestuft werden will. Der normale Sportler setzt sich mit unangemessener Sportkleidung lediglich dem Risiko der Dehydratation und einem hohen Verlust an Elektrolyten aus. Und das wirkt sich alles andere als positiv auf unsere Leistungsfähigkeit aus. Mehr Kalorien werden auch nicht verbrannt.

Die richtige Kleidung

Es ist also wichtig, die richtige Kleidung beim Laufen zu tragen. Entsprechende Laufjacken sind zwar nicht immer günstig, aber meist ihr Geld wert. Denn nur, wenn die Kleidung atmungsaktiv ist, kann der Schweiß vernünftig abtransportiert werden bzw. auf der Haut verdunsten. Und nur dann geht sich das Prinzip aus, das hinter der Temperaturregulation unseres Körpers steckt. Genau so wenig, wie Sie unnötig mehr Schwitzen sollten, als es die Belastung verlangt, sollten Sie frieren. Laut der R-G-T Regel, die das Verhältnis zwischen Temperatur, Nervenleitgeschwindigkeit und somit der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur bestimmt gilt, dass bei einer zu niedrigeren Temperatur die Leistungsfähigkeit herab gesetzt ist und vor allem auch die Verletzungsanfälligkeit steigt.

Sorgen Sie also stets für eine angemessene Kleidung. Ihr Körper wird es Ihnen danken.