

Langlauf und Gesundheit

Schutz bei Kälte

Tiefverschneite Wälder und Wiesen, Rauhreif an Zäunen und Gräsern, blauer Himmel und Sonnenschein, klirrende Kälte und dampfender Atem - all dies sind die schönen Seiten, die wir vom Langlaufen erwarten. Diese stimmungsvollen Momente können aber durch extrem tiefe Temperaturen nachträglich noch einen faden Beigeschmack erhalten, denn Frostschäden machen sich meist erst beim Aufwärmen schmerzhaft bemerkbar und halten lange an. Kälte, Wind, Nässe, Sonneneinstrahlung und niedrige Luftfeuchtigkeit können unmerklich zu Schäden an Haut und Augen führen.

Deshalb ist es wichtig, neben der zweckmäßigen, funktionalen Kleidung (Zwiebel- oder Mehrschichtenprinzip) auch die freien Hautpartien im Gesicht zu schützen. Hier helfen Vaseline oder andere, auf Fettbasis zusammengesetzte Hautcremes. Vor allem Nasenspitze, Wangenknochen und Ohrläppchen sollten mit einer dicken Fettschicht bedeckt werden. Spezielle Kälteschutzsalben geben zusätzlich das Gefühl der Wärme. Dieser Schutz rechtzeitig aufgetragen und regelmäßig erneuert verhindert das Sprödewerden und Austrocknen der Haut (abgesehen von der Faltenbildung und vorzeitigen Alterung). Sollte es noch kälter werden, helfen auch Tape-Streifen, die Haut vor Kälte und vor allem vor Wind zu schützen. Besonders bei kalter und trockener Luft sollte, um einer Schädigung der Lungenbläschen vorzubeugen, bei der Atmung auf eine konsequente Nasenatmung geachtet werden. Dadurch wird die Luft in den Atemwegen angewärmt und angefeuchtet. Ein Mundschutz am besten aus Neopren, da er nicht so leicht festfriert, hilft auch hier, extreme Werte ohne Schaden zu überstehen.

Häufig machen bei Kälte auch die Füße und Zehen Probleme. Mit einem zweiten Paar Socken ist es meist nicht getan, da durch die Enge im Schuh der Fuß noch weniger durchblutet wird und dadurch eine eigene Wärmeproduktion eingeschränkt wird. Deshalb sollte zuerst durch gesteigerte Bewegung der Zehen der Blutfluß angeregt werden. Ein Lockern der Schnürung ermöglicht häufig ebenfalls eine bessere Blutversorgung und somit eine Erwärmung der Fußspitzen. Beim Anziehen kann durch Auftragen einer isolierenden Fettschicht (wie Vaseline oder Kälteschutzcreme) kalten Füßen vorgebeugt werden. Diese entstehen meist nicht durch extreme Temperaturen, sondern eher durch feuchtes Schuhwerk, hervorgerufen durch Schweiß und schmelzenden Schnee. Bei der Sockenwahl sollte deshalb besonders auf funktionale, d.h. feuchtigkeitabtransportierende Materialien Wert gelegt werden. Insbesondere bei Touren abseits der Loipe im tiefen Schnee schützen Überschuhe, vor zu viel und zu schnell eindringender Feuchtigkeit. Ansonsten bleibt nur der Sockenwechsel, um die Füße wieder trocken zu legen.

Ähnliche Probleme können bei den Fingern, welche ebenfalls weniger gut durchblutet werden, auftreten. Wenn sie dann noch in engen Handschuhen oder einige Finger durch enge Ringe eingeschnürt werden, kann es zu Frostschäden an den Fingerkuppen kommen. Fäustlinge oder auch 3-Finger-Handschuhe ermöglichen einen Wärmeaustausch zwischen den Fingern. Um bei stürmischen Bedingungen die Hände warm zu halten, genügt meist schon ein dünner, windabweisender Fäustling über die eigentlichen LL-Handschuhe gezogen.