



12 Top-Tipps gegen Kälte

Augsburger Extrem-Bergsteiger und Arzt Dr. Josef Lunger verrät:

„So halten Sie sich warm!“

Von Marc Kampmann

Eisige Stimmung auf dem Tiefpunkt erzeugen gerade nicht nur die Leistungen der Augsburger Panther. Und auch wenn das Team des FCA in der Rückrunde „aufgetaut“ wirkt, der geneigte Fan fröstelt im Stadion aktuell bei Temperaturen um den Gefrierpunkt. Eine Woche unter Null, da wollen auch Spaziergang, Schlittenfahrt oder Skitour gut geplant sein.

Doch wie hält man sich eigentlich warm? Der REPORTER fragte nach bei

Dr. **Josef Lunger**. Der in Augsburg niedergelassene Mediziner (OrthoTOP) muss es wissen, schließlich ist er Extrem-Bergsteiger und begleitet als Expeditions-Arzt bereits etliche Gipfelstürmer auf einige der höchsten Berge dieses Planeten.

Aber egal, ob man gerade wie Doc Lunger den Nanga Parbat (8125 Metern Höhe) im Himalaya bezwingt oder „nur“ beim Joggen auf dem nahen Lechfeld außer Puste gerät, diese 12 Kälte-Tipps sorgen dafür, dass es einem nicht nur warm ums Herz wird.



Dr. Josef Lunger im auf dem Gipfel des Makalu (8481 Meter) in Nepal, dem vierthöchsten Berg der Welt. Die Besteigung fand ohne Sauerstoff statt.

1. Die Zwiebel als Vorbild

Auch wenn modernste Funktionskleidung diese althergebrachte Weisheit mittlerweile ein wenig in den Hintergrund drängt, das Zwiebelschalen-Prinzip gilt auch weiterhin. Wer sich in mehreren Schichten kleidet, kann bei Temperatur-Wechseln schnell reagieren.

2. Winddicht statt dick

Viel wichtiger als sich „dick“ anzuziehen ist es, auf den Wind-Schild-Faktor zu achten. Wenn der Wind durch alle Lagen pfeift, ist es unmöglich sich warm zu halten, daher ist winddichte Kleidung das A und O.

3. Schnell rein und raus

Gute Winterkleidung lässt sich nicht nur schnell an-, sondern auch ausziehen. Das ist vor allem wichtig, wenn man aus der Kälte ins Warme kommt. Wer die Outdoor-Klamotten nicht schnell ablegt, riskiert, dass die komplette Kleidung feucht wird.

4. Feuchte vermeiden

Klamme oder gar nasse Kleidung ist ein riesen Problem und ein Garant, um richtig zu frieren. Trifft dazu auch noch Wind auf die Feuchtigkeit, kühlt der Körper extrem schnell aus, das kann wirklich gefährlich werden.

5. Der Körper als Trockner

Wenn man keine Wechsel-Kleidung dabei hat,

gibt es einen Trick für den Notfall. Über die feuchte Kleidung wird eine trockene Schicht gezogen und man nutzt die körpereigene Wärme zum Trocknen. Das ist alles andere als optimal, aber zumindest eine Option. Wenn sich auf Bergtour weder Ofen noch Heizung in der Nähe befindet, um feuchte Kleidung zu trocknen, nehmen Bergsteiger die klammotten sogar mit in ihren Schlafsack.

6. Mütze auf!

Eine Kopfbedeckung sollte frühzeitig aufgesetzt werden. Es gilt das Prinzip „Füße kalt? Mütze auf!“ Der Körper verliert extrem viel Wärme über den gut durchbluteten Kopf, daher sind Hut, Mütze, Helm, Cap und Co. unabdingbar, um den natürlichen Wärmehaushalt des Körpers zu unterstützen.

7. Gutes Schuhwerk

Bei Schuhen gilt vor allem: Sie müssen wasserdicht sein (siehe Feuchtigkeit). Es ist eigentlich offensichtlich, aber bei Kälte helfen keine Sommerschuhe und bei -20 Grad kommen auch normale Winterschuhe an ihre Grenzen. Besonders beim Fahrradfahren ist gutes, warmes Schuhwerk und gute Socken sehr wichtig, der Radler-Fuß kann sonst so kalt werden, dass Erfrierungen drohen. Und passen muss der Schuh auch – Druckstellen sind

auf jeden Fall zu vermeiden, jede Druckstelle ist eine Kältebrücke. Atmungsaktive Sportsocken statt Wollsocken helfen zudem die Füße trocken zu halten. Handschuhe sind ebenfalls sehr wichtig. Der Körper zentralisiert bei Kälte. An den Extremitäten friert man zuerst. Schuhe sollten zudem auf

NICHT DIE SCHUHE „ZUKNALLEN“

gar keinen Fall zu eng gebunden werden. Wer es übertreibt, schnürt sich im wahren Sinne des Wortes

die Blutzufuhr ab und kühlt noch schneller aus. Vor allem gilt bei Skischuhen: Nicht „zuknallen“!

8. Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Niemals ohne Frühstück in die Kälte – der Körper braucht die Energie der Nahrung um zu heizen. Reiner Zucker hält nicht lange an, eine ordentliche Hütten-Brotzeit bietet hingegen alles, was man braucht. Ein Müsli mit Milch und dazu eine Semmel mit Käse und man ist gut auf die Kälte vorbereitet.

9. Hot Drinks – nur heiße Luft?

Heiße Getränke bringen nur bedingt etwas. Zwar ist so eine warme Tasse angenehm um die Hände auf Temperatur zu bringen, der Effekt der aufgenommenen Flüssigkeit ist hingegen eher gering. Der Hauptvorteil ist, dass man sich so nicht noch zusätzlich mit kalter Flüssigkeit weiter

herunter kühlt, dafür genügt jedoch ein lauwarmes Getränk.

10. Schnaps wärmt nicht

Alkohol weitet die Gefäße, dadurch verliert der Körper noch schneller Wärme. Wenn dann noch Kälte, Feuchtigkeit und Wind hinzukommen, wird es kritisch. Wenn einem eh schon kalt ist, sollte man Alkohol in größeren Mengen auf jeden Fall meiden.

11. Wer rastet, der rostet

Immer in Bewegung bleiben, wer still steht, friert auch schneller. Bei kalten Fingern hilft es, mehrmals und schnell hintereinander eine Faust zu ballen. Bei kalten Füßen hilft auf der Stelle gehen oder die Unterschenkel-Muskulatur bewusst anzuspannen.

12. Und die Kleinen?

Kinder machen in der Kälte meist sehr Vieles richtig. Doch wenn die Nase kalt wird und spätestens bei blauen Lippen ist auch dem Kind zu kalt. Speziell wenn es im Schnee tobt, gilt es darauf zu achten, dass die Kleidung trocken bleibt. Mütze auf! – gilt auch beim Nachwuchs. Grundsätzlich sollten Eltern darauf achten, dass sie ihre Kinder ordentlich, aber auch nicht zu dick anziehen. Die Kleidung muss an die Bedürfnisse und den Bewegungsdrang der Kleinen angepasst sein.