

## **Thermoregulation und Kleidung**

Wer Sport treibt, erwärmt die Muskulatur, erhöht dadurch die Körpertemperatur und man fängt an zu schwitzen.

Und dass wir schwitzen, garantiert das Überleben. Denn wenn wir nicht schwitzen, steigt die Körpertemperatur immer weiter an, auch über 42°.

Der Schweiß – genauer die damit verbundene Verdunstungskühlung - übernimmt also eine ganz wichtige Funktion der Thermoregulation des Körpers.

Temperaturregelung oder Thermoregulation bedeutet das Bestreben des Körpers seine Temperatur bei Muskelarbeit und wechselnden äußeren Bedingungen, auf das für ihn optimale Niveau einzuregulieren und dort zu halten. Dies geschieht einerseits durch den Körper selbst (bei Kälte zum Beispiel zittern, bei Hitze schwitzen) aber in weit größerem Maße erreichen wir dies heute durch entsprechende Kleidung – Funktionskleidung.

Grundsätzlich sollte die Kleidung beim Laufen wie eine zweite Haut sitzen – nicht scheuern oder kneifen, leicht sein, nicht zu eng und nicht zu weit. Es sieht zwar beim Einkauf ein wenig fremd aus, wenn man beim Anprobieren die Arme kreisen lässt, die Beine zum Storchengang hebt und auch einige Kniebeugen macht, aber nur so lässt sich der gute Sitz der Kleidung überprüfen. Neben dem korrekten Sitz sollte funktionelle Kleidung den Läufer bei Kälte wärmen, bzw. isolieren, vor Nässe schützen, beim Dauerlauf den Schweiß beseitigen und einen Hitzestau vermeiden.

Das alles kann eine einzelne Kleidungs-ausrüstung nicht schaffen, ein gewisse Vielzahl an verschiedenen Kleidungsstücken ist notwendig. Grundsätzlich sollte man heute zu modernen Kunstfasern greifen (Mikrofasern auf Polyester- und Polyacrylgrundlage) – im Handel oft bezeichnet als: Tactel, Coolmax oder Biomesh. Baumwolle ist zwar ein natürliches Material, saugt den Schweiß aber auf, speichert ihn und lässt bei Kälte den Körper leicht auskühlen und bei Hitze unterbindet Baumwolle das notwendige Schwitzen (die Verdunstungskühlung).

### **Hosen**

Lange Hosen oder Tights bei kühlem oder feuchtem Wetter. Sie müssen eng anliegen, denn die Thermoregulierung funktioniert nur, wenn Haut und Stoff unmittelbar in Kontakt sind. Extraflache Nähte verhindern Wundscheuern.

Reflektoren sind gerade im Herbst/Winter und bei schlechten Sichtverhältnissen von Vorteil. Sollte es sehr kalt werden, ein starker Wind wehen oder stark regnen, kann man über die Tights eine wasser- und winddichte Trainingshose ziehen. Bei steigenden Temperaturen werden die Tights kürzer (Wade/Oberschenkel), bei Hitze am besten weite Lauf-Shorts. Bei allen Hosen auf Schlüsseltaschen achten.

## **Oberteile**

Ob Tank-Top ohne Arm, T-Shirt mit halbem Arm oder Sweatshirt mit langem Arm – gebraucht werden alle. Bei kälterem Wetter kann man sie übereinander tragen (Zwiebel-Look) und bei Erwärmung Schicht um Schicht ablegen. Wichtig ist auch hier: die Feuchtigkeit soll schnell vom Körper weg transportiert werden, deshalb sollten sie schmal geschnitten sein und unmittelbar auf der Haut aufliegen. Achtung: auf flache Nähte achten! Gerade im Innenarmbereich (Trizeps/Achseln) kann man sich bei Transpiration leicht wundscheuern. Männer sollten die Brustwarzen abkleben oder stark einfetten. Frauen sollten unbedingt spezielle Sport-BH's tragen! Diese geben Halt, weil sie aus festem Gewebe und teilweise zweilagig gearbeitet sind. Die Träger verlaufen am Rücken gekreuzt oder in Y-Form, so dass sie nicht verrutschen können, jedoch nie drücken oder kneifen.

## **Jacken**

Am besten Multifunktionsjacken mit Kapuze und abtrennbaren Ärmeln – so können diese Jacken auch in der Übergangszeit als Westen getragen werden. Gut sind „Pack-away-Jacken“, dünne Jacken die sich zusammenfalten und in sich selbst verpackt als Hüfttasche getragen werden können. Bei allen Jacken sollten die Taschen durch einen Reiß- oder Klettverschluss verschließbar sein. Hals und Ärmelbund sollten durch Tunnelzug oder Klettbänder verstellbar sein, damit Wind und Regen nicht eindringen können.

## **Socken**

Ein ganz wichtiges Kleidungsstück! Moderne Sportsocken haben keine Nähte und bestehen aus hochelastischen Garnen und sorgen auf diese Weise für eine optimale Passform – keine Falten, keine Blasen. Sie sind auf den rechten und linken Fuß maßgeschneidert, haben eine spezielle Gummierung im Fersenbereich und können so im Schuh nicht verrutschen. Frisch gewaschene Sportsocken am besten zu Hause schon mal einen halben Tag tragen, so sind sie beim Training angenehmer und weicher.

## **Mütze /Stirnband**

Im Winter – bei Minusgraden - die Mütze, über den Kopf geben wir die meiste Wärme ab. Bei starker Sonne auf jeden Fall eine Kappe – schützt gegen den Sonnenstich. Oft reicht aber auch schon ein Stirnband.

## **Sportschuhe**

... sind ein Kapitel für sich.