

## **Laufen bei Kälte: mit dem Zwiebellook durch den Herbst**

Die klare Herbstluft und das schöne Farbenspiel der Natur sind die perfekten Voraussetzungen, um draußen laufen zu gehen. Die richtige Bekleidung ist hier entscheidend – aber was zieht man am besten an, wenn sich die Temperaturen leicht über 0 Grad bewegen? Der Zwiebellook ist die beste Methode.

Wie der Name schon vermuten lässt, schichtet man beim Zwiebellook verschiedene Kleidungsstücke übereinander. Als Läufer sollte man in richtige Laufkleidung investieren, denn ein dicker Anorak oder gar ein Baumwollpullover sind gänzlich ungeeignet. Sie halten im Ruhezustand warm, doch bei sportlicher Aktivität sind sie sehr unangenehm auf der Haut und der Körper kühlt aufgrund der Feuchtigkeit schnell aus. Als Basis dient am besten ein atmungsaktives, leichtes Shirt oder Unterhemd. Bei richtig eisigen Temperaturen muss spezielle Funktionsunterwäsche getragen werden, die eng anliegt. Zwischen der untersten und der darüber liegenden Schicht muss aber immer genügend Luft gelangen, damit sich die Körperwärme regulieren kann.

Über das Unterhemd trägt man ein ebenfalls atmungsaktives, windundurchlässiges Longsleeve. So wird die Kälte ferngehalten, die Feuchtigkeit des Körpers kann aber gleichzeitig ausreichend entweichen. Nichts ist unangenehmer als ein an der Haut klebendes nasses Shirt. Für die oberste Schicht ist ein so genannter Hoodie zu empfehlen, also eine Jacke mit Kapuze. Auch hier ist darauf zu achten, dass es sich um atmungsaktiven und feuchtigkeitsregulierenden Stoff handelt. Im Idealfall ist die Jacke Wasser abweisend – so machen dann ein paar Regentropfen oder Schneeflocken nichts aus. Da es im Herbst oft gar nicht richtig hell wird oder man sogar in der Dunkelheit laufen geht, muss die oberste Schicht mit Leuchtreфлекoren ausgestattet sein, damit man von anderen Verkehrsteilnehmern gesehen wird. Bei der Hose gibt es verschiedene Möglichkeiten. Der eine mag es lieber ganz eng anliegend, der andere etwas luftiger. Wichtig ist, dass der Stoff keinen Wind durchlässt und atmungsaktiv ist.

## PRESSE-INFORMATION

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Stand: Dezember 2011  
Seite 2 von 2

Da der Kopf schnell an Wärme verliert und die Finger auskühlen, sollte auf Mütze, Stirnband und leichte Baumwollhandschuhe nicht verzichtet werden. Auch hier gibt es spezielle Angebote im Sportfachhandel. Als Läufer sollte man grundsätzlich spezielle Laufsocken tragen, damit die Füße nicht unnötig schwitzen und keine Reibung entsteht. In Herbst und Winter sind hoch geschnittene Socken wichtig, damit die Haut ausreichend vor Kälte geschützt ist.

Als ambitionierter Läufer sollte man sich rechtzeitig mit der richtigen Bekleidung ausrüsten und sich in einem Sportgeschäft beraten lassen. Dann macht das Laufen auch in der kalten Jahreszeit richtig Spaß.

Weitere Tipps für das Laufen im Winter, leckere Rezeptideen und alles rund um Gesundheit und Ernährung gibt es online auf [www.myjogstyle.de](http://www.myjogstyle.de).

Mehr spannende Themen rund um Laufsport, Gesundheit und Marathonevents gibt es online auf dem Blog [www.myjogstyle.de](http://www.myjogstyle.de). Vorbeischauen lohnt sich!

### **Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:**

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: [marco\\_buhr@eu.omron.com](mailto:marco_buhr@eu.omron.com)

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

### **Unternehmensprofil:**

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH ♦ John-Deere-Str. 81a ♦ 68163 Mannheim  
USt.-Id.-Nr. DE 206709125 ♦ Amtsgericht Mannheim ♦ HRB 8269 ♦ WEEE-Reg.-Nr. DE 38654654  
Fon +49 (0) 621 83348 – 12 ♦ Fax +49 (0) 621 83348 – 81 ♦ [marco\\_buhr@eu.omron.com](mailto:marco_buhr@eu.omron.com)  
Geschäftsführer: Kenji Eda