

Bloß nicht lange fackeln!

Kälte und Dunkelheit lassen die Motivation fürs Laufen im Winter schwinden. Der Sportpsychologe **OLIVER STOLL** verrät, wie Hobbyläufer ihren inneren Schweinehund austricksen können.

Mal ehrlich: Jetzt im Winter haben selbst die leidenschaftlichsten Hobbyläuferinnen und -läufer manchmal mit ihrem inneren Schweinehund zu kämpfen. Sich bei Minusgraden die Laufschuhe anzuziehen, kann einiges an Überwindung kosten. Besonders, wenn noch andere widrige Umstände hinzukommen: Eisregen oder gar Schnee, dazu kalte, schneidige Winde. Und zappenduster ist es auch noch häufig.

Gerade jetzt, in der Vorweihnachtszeit, locken in der Freizeitgestaltung obendrein Alternativen, die selbst engagiertesten Läufern zum Verhängnis werden können. Ein heißer Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt etwa.

Das weiß auch der Leipziger Sportpsychologe Oliver Stoll. Er hat Tipps parat, die Hobbyläufer dabei helfen, im Winter die eigene Motivation nicht zu verlieren. Stolls wichtigster Rat: „Bloß nicht lange hin und her überlegen!“ Statt dreimal in die Wetter-App zu schauen, ob es nicht später noch ein paar Grad wärmer sein könnte oder der Nieselregen aufhört, einfach anziehen und loslaufen.

Wie warm sich jemand angeht, ist nach Einschätzung des Experten individuell höchst unterschiedlich. Im Vorteil ist jedoch der, dessen Kleiderschrank neben langärmeligen Sportshirts und Läuferjacke auch eine Mütze und Handschuhe bereithält. Schon nachdem eine kurze Strecke zurückgelegt sei, werde es einem wärmer. Es sei vor allem ein Anfangswiderstand, der überwunden werden wolle.

Abstriche können Sportler an den kalten Tagen zudem an der anvisierten Distanz machen. Vielleicht ist für den Longrun, für den man zwei Stunden und mehr draußen unterwegs sein würde, auch an einem anderen Tag noch Zeit, an dem es etwas milder sein wird. Meist jedoch, gibt Stoll zu bedenken, könnten Läuferinnen und Läufer die richtig große Runde zeitlich nur am Wochenende einrichten. Dann falle das Gesamttempo in der Woche vielleicht etwas geringer aus – nicht aber lässt man alle Aktivitäten ausfallen. Die Kunst sei, mit sich selbst einen Kompromiss auszuhandeln.

Einige Menschen können ihre Arbeitszeit zudem flexibel einteilen, oder sie arbeiten im Schichtdienst. Das ermöglicht ihnen, Läufe dann zu absolvieren, wenn es hell ist. Das kann ebenfalls ein Booster für die Motivation sein!

Verabredung kann helfen. „Manchen hilft auch, wenn Sie sich mit anderen zum Laufen verabreden“, sagt unser Experte. Laufgruppen gibt es in vielen Städten und Gemeinden, über

das Internet lassen sich andere Laufbegeisterte in der eigenen Region leicht ausfindig machen. Hat man seine Teilnahme einmal zugesagt, steht man den anderen gegenüber gewissermaßen in der Pflicht. Wenn man gemeinsam läuft, kann man zudem zusammen übers Laufen fachsimpeln – oder über andere Themen klönen.

Zudem gibt es Apps, in denen man seine eigenen sportlichen Leistungen aufzeichnen und mit anderen teilen kann, zum Beispiel Strava. Dort Likes zu bekommen, auch „Kudos“ genannt, kann den ein oder anderen dazu bringen, sich vom Sofa aufzuraffen und loszulaufen. Schließlich will man nicht als die Frostbeule im Freundeskreis gelten, die sich als einzige nicht vor die Tür traut. Stoll stellt aber klar: Wer generell keinen Spaß am Laufen hat, den wird auch die Aufmerksamkeit anderer nicht zu Höchstleistungen antreiben. „Ohne intrinsische Motivation klappt das Training im Alltag nicht.“

Wem Laufen grundsätzlich jedoch Spaß macht, dem falle es im Grunde auch im Winter leicht, sich selbst zu motivieren. Etwa, indem er sich vor Augen hält, wie wohl er sich fühlen wird, wenn er von seiner Runde zurückkommt, sagt Stoll. Unter anderem verweist er hier auf den Entspannungseffekt, den ein



„Laufen kann dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen.“

Prof. Oliver Stoll, sportpsychologischer Berater
Foto: Mathias Liebing

ganz normaler Trainingslauf in der Regel habe. Der Grund dafür ist, simpel ausgedrückt, dass der Läufer seine Muskulatur erwärmt und die Wärme schlichtweg guttut. Auch und gerade im Winter.

Wenn jemand sehr schnell unterwegs ist, fährt zudem der



Auch bei Schnee und Eis draußen: Dieser Läuferin dürfte helfen, dass ihr Hund ohnehin vor die Tür muss. Foto: imago

präfrontale Cortex etwas herunter. Bei Läufern, die vollkommen im Flow sind, beginnt die Wahrnehmung von Zeit und Raum zu verschwimmen. Teils erreichen sie sogar ein sogenanntes Runner's High, also einen schmerzfreien und euphorischen Gemütszustand.

„Laufen kann in jedem Fall dabei helfen, Stress abzubauen und aus dem Gedankenkarussell auszubrechen“, sagt der Hochschullehrer. Und wer sich sportlich verausgabt hat, ist abends auch gut müde und schläft besser. Passionierte Läuferinnen und Läufer wissen all das aus eigener Erfahrung. Und sich diese Vorteile des Laufsports in diesen winterlichen Tagen wieder und wieder ins Bewusstsein zu rufen, kann den Wunsch stimulieren, selbst bei eher widrigen klimatischen Bedingungen ein paar Kilometer im Turnschuh zurückzulegen.

AUCH MAL MIT PIZZA KÖDERN

Für den Sportpsychologen spricht auch nichts dagegen, sich gelegentlich selbst für die eigene Laufdisziplin zu belohnen: „Wenn es einem einmal richtig schwerfällt, loszulaufen, dann darf man sich auch selbst mit der Aussicht auf eine Pizza und Bier am Abend ködern.“ Wer regelmäßig läuft, hat einen hohen Kalorienumsatz. Groß ansetzen wird die Belohnung also eher nicht.

Sogar neue Laufschuhe können ein Anreiz sein, sagt Stoll. Insbesondere dann, wenn man beispielsweise bewusst einen anderen Hersteller ausprobieren will, von dem man bisher noch keine Produkte besaß, aber nur Gutes gehört hat.

Langanhaltend ist der motivierende Effekt in diesem Fall aber leider nicht: Schon nach zwei, drei Läufen dürfte das Ge-

fühl des Neuen verfliegen sein. „Wenn man das so oft macht, hat man schnell hundert Paar Schuhe zu Hause stehen und das Konto ist leer“, fasst Stoll augenzwinkernd zusammen.

Was hilft sonst noch? Hundebesitzer wissen, dass ihr Vierbeiner auch bei kaltem Wetter Gassi gehen will. Je nach Rasse eignet sich die Fellnase auch für gemeinsame Läufe. Wer eine solche Routine entwickelt hat, dem kann sie auch im Winterhalbjahr helfen.

MUSIK IST OKAY

Abschließend muss noch eine der Fragen geklärt werden, die die weltweite Laufcommunity förmlich in zwei Lager zu spalten scheint. Nämlich die, ob es okay ist, mit Musik im Ohr laufen zu gehen – oder ob das gar nicht geht.

Unser Experte sagt: Bei Wettkämpfen sind Kopfhörer aus guten Gründen verboten. Läufer dürfen hier schon zu ihrer eigenen Sicherheit nicht durch die Musik abgelenkt werden. Und Tabu sind sie auch, wenn ein spezielles Trainingsprogramm ansteht, etwa Intervalle. „Dann muss ich als Läufer mein Tempo bewusst regulieren“, erläutert Stoll. Außerdem muss er dann seine Herzfrequenz im Blick behalten. Gibt einem da die Musik ihren Rhythmus vor, dann stört das und ist kontraproduktiv.

Doch es gibt auch Situationen, in denen es nach Ansicht von Stoll legitim ist, mit Kopfhörern laufen zu gehen. Zum Beispiel, wenn sich jemand auf einen Marathon vorbereitet und ein langer Lauf über mehrere Stunden ansteht. Die Strecke ist bekannt und flach, das Tempo moderat. Im Grunde geht es nur darum, Kilometer zu machen – was für viele Hobbyläuferinnen und -läufer schnell langweilig werden kann. „Bei so einem Long-

run höre ich auch mal einen Podcast oder lasse meine eigene Playlist laufen“, sagt Stoll.

Ist Ihr Teppich sauber?



Wir bieten Ihnen einen einmaligen Service für Ihre Teppiche. Angefangen beim An- und Verkauf über die Wäsche und Reparatur bis hin zur Inzahlungnahme. Sie meinen Ihr Teppich ist noch sauber? Oberflächen schon, aber was versteckt sich alles im Flor? Milben, Motteneier, Pflanzensporen, Spuren von Tierkot und Urin, aber vor allem feiner Sand. Diese Dinge bringen Sie nämlich - ohne es zu wollen und zu spüren - immer wieder mit nach Hause. Die Lösung: eine professionelle Teppichwäsche.

Sogar der feine Sand, der tief im Flor fest sitzt und im Inneren wie Schleifpapier den Teppich aufarbeitet, wird

restlos entfernt. In einem Zeitraum von 3-5 Jahren können übrigens bis zu 250 Gramm Feinsand pro Quadratmeter zusammenkommen. Wir waschen den Teppich per Hand mit Reinigungsmitteln auf biologischer Basis. Das schont nicht nur den Teppich, sondern auch die Umwelt. Danach wird der Teppich gespannt und getrocknet. Durch „Rückfettung“ erhält das Schmuckstück ein Schutzschild gegen Schmutz und Feuchtigkeit. Also tun sie etwas für Ihren Teppich und lassen Sie ihn im alten Glanz erstrahlen. Zögern Sie nicht lange und rufen Sie uns an. Wir kommen kostenlos vorbei.

PR-Anzeige

Weihnachtsangebot
★ 40% Rabatt ★
Alle Teppiche sind innerhalb einer Woche fertig.

kostenloser Abhol- und Bringendienst bis 100 km!

Bio-Handwäsche
Wir waschen nach traditioneller Art.

50 €* GUTSCHEIN
*ab heute 5 Tage gültig

Restaurieren von **Teppichen aller Art** (Löcher, abgetrennte Stellen, Kanten, Fransen erneuern), Beseitigung von Wasserschäden

Teppich Klinik
Lange-Feld-Straße 58
30926 Seelze/Letter
Tel.: 0511 - 10 59 28 81

Volunteers für die Finals 2026 gesucht

Benötigt werden rund 1500 Helfer. Auf sie warten vielfältige Aufgaben – und einige Extras.

HANNOVER. 25 Deutsche Meisterschaften an neun Sportstätten in Hannover und dem Umland: Ohne Unterstützung von freiwilligen Helfern werden die Finals 2026 kaum zu stemmen sein. Für die Wettkämpfe suchen Stadt und Region deshalb rund 1500 Volunteers.

Sie sollen an Info-Points Fragen beantworten, Besucherinnen und Besucher lenken oder bei der Logistik des Multisportevents unterstützen. Zudem sollen Volunteers in sogenannten Awareness-Teams dafür sorgen, dass es nicht zu diskriminierenden Übergriffen kommt. Sie sollen Konflikte schlichten sowie in sensiblen Situationen ansprechbar sein.

Speziell für diese Aufgabe ist nach Auskunft von Stadt und Region eine dreiteilige Ausbildung vorgesehen. Unterstützt



Spannende Spiele im 3x3-Basketball soll es wie hier in Dresden im nächsten Jahr auch in Hannover geben. Foto: Robert Michael/dpa

werden die Helferinnen und Helfer durch erfahrene Awareness-Kräfte und das Sicherheitspersonal. Die Finals 2026 werden vom 23. bis 26. Juli 2026 ausgetragen.

Wer das Sportereignis in Hannover und dem Umland unterstützen will, kann sich über die Homepage der Finals registrieren lassen. Der Veranstalter verspricht, dass die Volunteers Verpflegung, Finals-Kleidung und weitere Benefits erhalten. Zudem werde für diese eine Party organisiert. Wer Interesse hat, kann angeben, an welchen der vier Tage und für welche Wettkämpfe er zur Verfügung steht.

Mittlerweile können auch erste Tickets für die Veranstaltung geordert werden. Zwar soll der Besuch der meisten Wettkämpfe kostenfrei sein. Für einzelne Wettbewerbe sind aber Eintrittskarten erforderlich.

Für die Wettkämpfe der Turnerinnen und Turner in der ZAG Arena hat mittlerweile der Vorverkauf begonnen. Dort kämpfen die Stars im Gerätturnen

(Frauen und Männer), der Rhythmischen Sportgymnastik (Einzel und Mannschaft) und im Trampolinturnen um die Deutschen Meistertitel.

Eintrittskarten für Beach-Volleyball, Ju-Jutsu, Karate und Schwimmen sind noch nicht verfügbar. Für die Sportart Gewichtheben wird es eine Reservierungsplattform geben. Beim 3x3-Basketball sollen die meisten Spiele kostenlos bleiben. Voraussichtlich ab den Halbfinalspielen sollen jedoch Tickets erforderlich sein.

Ausgetragen werden sollen die Finals 2026 rund um das Neue Rathaus, auf dem Maschsee und dem Opernplatz, am Steinhuder Meer, im Stadionbad, auf der Leineweile am Hohen Ufer, in der Swiss Life Hall, im Erika-Fisch-Stadion sowie in der ZAG Arena.

*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro incl. MwSt. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Diese Angebote gelten nur in den nachfolgenden werbenden Märkten:

Mi-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 18 0HG
Sa 09:00 - 18:00 Vahrenheider Markt 6
30179 Hannover-Vahrenheide

Mi-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt 122 0HG
Sa 09:00 - 18:00 Lange Weihe 65
30880 Laatzen

Mi-Fr 09:00 - 19:00 Mix Markt Hannover
Sa 09:00 - 19:00 Schierholzstr. 128
30655 Hannover

Angebote gültig von Mo. 15.12. bis Sa. 20.12.2025

Wir wünschen Euch schöne Feiertage!

Spanferkel 15-20, frisch Herkunft: Deutschland 1 kg AUF VORBESTELLUNG 8.59	Schweineackchen ohne Knochen 1 kg TOP ANGEBOT 6.29	Schweinelachse 1 kg TOP ANGEBOT 6.29
Rinderzunge 1 kg TOP ANGEBOT 10.50	Hackfleisch vom Schwein 1 kg 4.49	Schweine-Bauch wie gewachsen 1 kg 13.99
Hähnchenkeule ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP ANGEBOT 7.77	Putenoberkeule ohne Haut und ohne Knochen frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg TOP ANGEBOT 9.00	Rinderackchen ohne Knochen 1 kg 32.00 10 KG KARTON
Hähnchenkeule ohne Knochen mit Haut, frisch Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 7.77	Hähnchenkeule frisch, 10 kg Karton Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 3,20 3.59	Lachs, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg TOP ANGEBOT 12.00
Lachsforellen, frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung 1 kg TOP ANGEBOT 9.99	Schuppen- oder Spiegelkarpfen frisch Fanggebiet: laut Auszeichnung je 1 kg TOP ANGEBOT 5.50	Kartoffeln oder Zwiebeln je 5 kg Sack Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg = 0,50 / 0,56 5 KG SACK 2.49
Orangen Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.99	Apfel verschiedene Sorten Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung 1 kg 1.29	