



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** > 05361/558 558

**E-Mail** > [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** > [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** > [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Schutz vor Blasen beim Laufen

Im Sommer erhöht sich die Gefahr von Blasen beim Laufen, wenn bei großer Hitze Wasser zur Kühlung über den Körper gegossen wird und Socken und Schuhe somit durchnässt sind. Beim Triathlon kommt hinzu, daß die Füße vom Schwimmen noch nass sind und eventuell bereits auf dem Rad Wasser über den Körper gegossen wird.

Damit es auch auf längeren Strecken beim Laufen keine Probleme gibt, empfiehlt es sich, die Füße vor dem Wettkampf, beim Triathlon also schon vor dem Schwimmen, mit Vaseline oder einer Fettcreme einzuschmieren.

Triathleten sollten dabei Latexhandschuhe tragen, denn Vaseline oder Creme an den Händen verschlechtert das Wassergefühl.

Führt der Schwimmausstieg durch Sand, sollten überschüssige Vaseline oder Creme abgewischt werden.