

## Bewegung im Winter: Frostig, aber fit!

Kälte, Nässe, Frost oder Schnee – in der dunklen Jahreszeit fallen den meisten Menschen sportliche Aktivitäten schwer. Wir alle kennen unsere Bequemlichkeit im Winter. Lieber liegen wir warm eingekuschelt auf dem Sofa statt draußen eine Runde zu walken, und für den Weg zum Supermarkt nehmen wir lieber das Auto anstatt zu Fuß zu gehen. Besonders das tägliche „Pflichtprogramm“ Sport kostet uns nun Überwindung. Der innere Schweinehund hat zudem häufig noch gute Argumente: Es ist draußen zu kalt, zu nass, zu dunkel, zu matschig, zu unsicher, zu ungesund ... Doch mit diesen Ausreden ist jetzt Schluss! Die Witterungsverhältnisse lassen sich nicht ändern, aber wir können mit ihnen umgehen. Denn wer einige Regeln beachtet, der wird auch im Winter seinen Spaß an der Bewegung an der frischen Luft haben. Laufen setzt Glückshormone frei, die einem Winterblues mit schlechter Stimmung und Müdigkeit vorbeugen. Außerdem werden die Immunabwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Und nicht zuletzt verbrennen wir die überflüssigen Kalorien von den vielen Weihnachtsleckereien. Ideale Bewegungsformen, angemessene Kleidung und die richtige Atmung: Wir haben die besten Tipps und Argumente für mehr Bewegung im Winter!



---

### Den inneren Schweinehund überlisten

Unser alter Freund, der innere Schweinehund, findet in der kalten Jahreszeit immer wieder neue Ausreden, um nicht raus zu müssen: „Ich hole mir dabei sicherlich eine Erkältung. Und kalte Luft ist ja nicht so gut für die Lunge.“ Oder: „Wenn ich Feierabend hab, ist es doch immer schon dunkel – wie soll ich da joggen?“ Da müssen wir schon mit guten Gegenargumenten kommen: Eine Erkältung holt man sich nicht an der frischen Luft, sondern durch ein geschwächtes Immunsystem und eine Übertragung von Viren durch die Tröpfcheninfektion von Mensch zu Mensch oder durch den direkten Kontakt von mit Erregern beschmutzten Gegenständen. Walken oder Joggen geht auch in der Dunkelheit – wenn man einige Sicherheitsvorkehrungen an der Kleidung beachtet und vielleicht auch eine Änderung der Laufstrecke vornimmt. Besonders im Winter hat der Körper eine Extraportion Bewegung nötig, denn die Fettverbrennung läuft jetzt auf Sparflamme. Das Bewegungsprogramm sollte in der kalten Jahreszeit fest in den Tagesablauf eingeplant werden, damit man es auch einhält.



Man sollte möglichst viel Abwechslung in die sportlichen Aktivitäten einbauen, um den Spaß und die Motivation nicht zu verlieren. Gut geeignet ist das Ausprobieren neuer Sportarten oder vielleicht die wechselnde Begleitung durch Freunde, Partner, Kinder oder Kollegen. Ein Spaziergang mit dem Hund des Nachbarn, eine Advents-Schatzsuche mit der Familie oder einmal Tourist in der eigenen Stadt oder lokalen Umgebung spielen sind tolle Alternativen zum normalen Sport. Bewegung ist auch eine Sache der Gewohnheit – und dann kann auch ein innerer Schweinehund keine Ausreden mehr finden.

---

## Die richtige Bekleidung

Viele Laufanfänger machen im Winter häufig den Fehler, sich zu dick anzuziehen – und kommen so schnell ins Schwitzen. Falsche Kleidung wird durch den Schweiß nass, klebt am Körper und trocknet schwer, wodurch der Körper leicht auskühlen kann. Ideal für die sportliche Betätigung im Freien ist daher eine gute Funktionskleidung aus speziellem Mikrofaserewebe. Diese warme und atmungsaktive Kleidung schützt nicht nur vor Kälte, sondern passt sich auch der Körpertemperatur an, transportiert die Nässe nach außen und trocknet schnell. Gut ist der sogenannte „Zwiebellook“, bei dem mehrere Kleidungsstücke übereinander angezogen werden. Die Kleidung sollte dabei möglichst eng anliegen. Mütze und Handschuhe schützen vor Wärmeverlust. Zur Orientierung: Wer in den ersten Minuten des Trainings noch ein wenig friert, ist richtig angezogen. Ein guter rutschfester Laufschuh mit Profilsohle gibt einen stabilen Halt beim Walken oder Joggen. Befestigte oder eingearbeitete Reflektoren und Leuchtbänder an der Kleidung bieten Schutz und Sicherheit in der Dunkelheit. Nicht vergessen: Nach dem Training nicht lange in den feuchten Sachen in der Kälte bleiben, sondern so schnell wie möglich wieder trockene Kleidung anziehen.

---

## Trainingstipps für den Winter

Gerade im Winter ist das Aufwärmen vor dem Sport Pflicht! Für ein ausführliches Warm-up sollte man sich etwa zehn Minuten Zeit nehmen, sonst ist das Verletzungsrisiko zu hoch! Denn je kälter es ist, desto länger brauchen die Blutgefäße, um geweitet zu werden und die gesamte Muskulatur zu durchbluten. Um während des Lauftrainings die Lungen zu schützen, sollte man bei niedrigen Temperaturen durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Die Atemwege kann man zu Beginn des Trainings auch mit einem Schal vor dem Mund schützen. So wird die eisige Luft für die Lunge besser vorgewärmt, denn tiefes Einatmen von kalter Luft führt leicht zu Halsreizungen oder Heiserkeit. Es spricht nichts gegen ein gemäßigtes Lauftraining bis zu Minustemperaturen von 5 bis 10 Grad Celsius. Am Ende des Trainings sollte man eine Cool-down-Phase einlegen und die körperliche Anstrengung langsam in eine Erholungsphase übergehen lassen. Eine heiße Dusche oder ein ausgiebiges Bad mit Aromaölen wie Eukalyptus, Fichte oder Rosmarin sorgt am Ende des Tages für Entspannung und Lockerung der Muskeln nach dem Training.

---

## Fit durch Walken

Das Laufen auf festgetretenem Schnee fordert den Körper ganz besonders und ist ein effektives Ganzkörpertraining. Es ist kraftaufwendiger und mehr Muskelgruppen werden aktiviert. Walken oder Nordic Walking eignen sich besonders für

---



Trainingsanfänger. Beim Walken besteht durch die sichere Gehtechnik selbst auf Schnee- oder Morastböden kaum eine Unfallgefahr, und beim Nordic Walking geben die Stöcke einen zusätzlichen Halt. Positive Wirkung: Durch langsames und regelmäßiges Training kann die Atemmuskulatur bei kalter Luft gestärkt und das Fassungsvermögen der Lungen erhöht werden. Und wer sich alleine nicht zu Sport und Aktivitäten motivieren kann, der sollte sich unbedingt eine Mannschaftssportart aussuchen – denn wer lässt schon sein Team hängen?

---

### Fit-Food für die kalte Jahreszeit

Die tägliche gesunde Ernährung spielt bei der Unterstützung des Immunsystems und bei der Prophylaxe von Infekten eine große Rolle. Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte mit gesunden Kohlenhydraten versorgen uns in der kalten Jahreszeit mit der nötigen Energie. Wintergemüse, Obst und Salate liefern uns die besonders im Winter zur Stärkung der Abwehrkräfte benötigten Vitamine A,C und E sowie wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Selen, Eisen und Zink. Typische Winterobst-Sorten aus unserer Region sind Äpfel, Birnen und einige Beerensorten. Die meisten Vitamine des Obstes stecken hier in der Schale. Orangen, Mandarinen oder Kiwi enthalten jede Menge Vitamin C, ebenso wie Sanddornsaft oder Hagebuttentee. Knoblauch hat vermutlich die stärkste antimikrobielle Wirkung, die gesunden Wirkstoffe kommen aber auch in Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Schnittlauch vor. Leckere Wintergemüse-Sorten sind Brokkoli, Grünkohl, Möhren, Rosenkohl, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Sellerie oder Rote Bete. Diese Gemüsesorten haben jetzt Hochsaison und sorgen für kulinarische Vielfalt im Kochtopf. Kurze Garzeiten beim Kochen erhalten hierbei die wichtigen Nährstoffe.

---

### Die Gesundheit geht vor

Sport bei kalten Temperaturen belastet das Herz-Kreislauf-System viel weniger als bei Hitze. Kälte reduziert aber auch das Durstgefühl, und die trockene Winterluft sorgt für eine zusätzliche Austrocknung. Beim Training verliert der Körper aber genauso viel Flüssigkeit wie im Sommer, so dass man auch im Winter – nicht nur beim Sport – ausreichend trinken muss (etwa 2 Liter Wasser oder Tee am Tag). Viel Aktivität an der frischen Luft ist eine wirksame Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten, wobei täglich eine halbe Stunde Bewegung draußen schon ausreicht. Frische Luft sorgt für eine bessere Durchblutung und die notwendige Feuchtigkeit an den Schleimhäuten in Nase und Bronchien, was den Schutz vor Erkältungs- und Grippe-Erregern erhöht.

---

### Buch-Tipps

Pramann/Schäufle "Nordic Walking für Einsteiger: Der nützliche Begleiter für das ganze Jahr", Südwest-Verlag 2006, ISBN 3517068624, Taschenbuch 6,95 Euro

Prell/Rager "Nordic Walking Programme mit DVD", Gräfe & Unzer 2006, ISBN 3833803517, Broschiert 16,90 Euro

Herbert Steffny "Walking - Nordic Walking", Südwest-Verlag 2004, ISBN 3517061700, Taschenbuch 10,95 Euro

---





Hademar Bankhofer "Winterfit: Gesund & vital durch die kalte Jahreszeit", Kneipp-Verlag 2007, ISBN 3708804171, Gebunden 7,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter [www.optiwell.de/magazin](http://www.optiwell.de/magazin)  
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

