

Bewegung im Winter – ein Plus für Körper und Geist



Sport im Winter stärkt das Immunsystem und sorgt für einen wachen Geist. Fotos: pixabay.com

Zugegeben, bei der aktuellen Witterung wehrt sich der innere Schweinehund meist besonders stark gegen den Gedanken, das gemütliche Sofa gegen ein Training an der frischen Luft zu tauschen. Dabei gut Bewegung in der kalten Jahreszeit gut. Was es dabei zu beachten gilt, erfahren Sie im folgenden Beitrag.

Im Winter erscheint die warme, gemütliche Stube besonders verlockend. Outdoor-Training im Winter – das tönt für viele als Herausforderung. Kälte,

Feuchtigkeit und Dunkelheit wirken meist nicht gerade einladend. Der innere Schweinehund lässt grüssen und wehrt sich vehement gegen ungemütliche Aktivitäten. Der Winter fordert uns heraus, bietet aber auch die Chance, Körper und Geist zu stärken. Denn wer die Natur trotz niedriger Temperaturen nutzt, profitiert von frischer Luft, mentaler Klarheit und guter Fitness.

Mehr Immunstärke – weniger Fett

Wer in der kalten Jahreszeit draussen Sport treibt, bekommt mehr Energie und unterstützt das Immunsystem. So trotz



Wandern in der Natur bedeutet, die Natur intensiv wahrzunehmen.

man der nächsten Erkältungswelle, wenn das Immunsystem durch die Kälte abgehärtet und aktiviert wird. Ein weiterer positiver Effekt von Sportarten im Freien bringt das Sonnenlicht, eines der wichtigsten Lieferanten für Vitamin D, das für die Immunabwehr von besonderer Bedeutung ist. Kälte hilft übrigens auch beim Abnehmen. Wenn es draussen kalt ist, muss der Körper sich erwärmen, um seine Kern-Temperatur zu halten. Dafür benötigt er aber mehr Energie als fürs Abkühlen. Deswegen verbraucht man beim Wintersport meist mehr Kalorien als im Sommer.

Drei Sport-Tipps für die kalte Jahreszeit

Neben den typischen Wintersportarten wie Ski, Snowboard oder Langlaufen kann man in der kalten Jahreszeit auch gut wandern, walken oder joggen. Hier drei

Tipps für winterliche Sportarten an der frischen Luft:

1) Achtsames Wandern: Hier tut man Körper und Geist etwas Gutes. Dank dem entspannten Tempo nimmt man die Natur noch bewusster und intensiver wahr als beim Rennen. Wandern eignet sich besonders gut für Einsteigerinnen und Einsteiger.

2) Jogging in der Natur: Dieses Sporttraining ist eines der natürlichsten Workouts überhaupt. Die frische Luft, das Laufen auf den verschiedenen Untergründen verbessert die Koordination, zudem wird die Bein- und Fussmuskulatur gestärkt; Tageslicht und Natur sorgen für einen Gute-Laune-Schub. Laut Studien verbessert das Rennen in der Natur ferner die mentale Gesundheit.

3) Training mit Körpergewicht: Das ist seit einigen Jahren ein Megatrend, und das zu Recht: Denn man trainiert den ganzen Körper ausgewogen und vor allem sinnvoll. Wer auf eigene Faust trainieren will, dem seien zum Beispiel die vitaparcours-Strecken empfohlen. In den Schweizer Wäldern laden rund 500 vitaparcours zum Training an der frischen Luft. Die meisten Parcours setzen sich aus 15 Posten mit 43 Übungen zusammen; es gibt zudem Kurzparcours mit mindestens sechs Posten. Dort wechseln sich Beweglichkeits- mit Kraft- und Ausdauerübungen ab. Wer keinen vitaparcours in der Nähe hat, kann seine Jogging-Runde auch mit Übungen wie Hüftkreisen, Armkreisen, Hüpfen, Treppensteigen oder Liegestützen ergänzen.

Richtig atmen

Besonders im Winter sind ruhige Ausdauersportarten mit gleichmässiger Belastung ideal, weil man dabei weniger schnell atmet. Wichtig ist, durch die Nase und nicht nur durch den Mund zu atmen. Grund: Die Nase wärmt die Atemluft auf rund zehn Grad an und befeuchtet sie, durch den Mund geht direkt die kalte, trockene Luft in die Lunge und reizt sie. Bronchien und die Schleimhäute der Atemwege ziehen sich zusammen und der Sauerstoff wird schlechter aufgenommen. Sobald es in der Lunge brennt, sollte das Training für den Tag abgebrochen. Ansonsten besteht das Risiko von Reizhusten, Bronchitis oder sogar einer Lungenentzündung.

Viel Trinken

Neben einer ausgewogenen, gesunden Ernährung wird empfohlen, ausreichend zu trinken. Heizungsluft und die trockene,

kalte Luft draussen sind eine Belastung für den Körper. Die Schleimhäute in den Atemwegen werden gereizt; dies erhöht die Anfälligkeit auf Bakterien und Viren. Bei einem guten Flüssigkeitshaushalt bleiben die Schleimhäute gut durchblutet und feucht. So sind sie in der Lage, Bakterien und Viren abzuwehren. Am besten sind viel Wasser und warme Tees. Mit jeder Stunde Sport sollten zusätzlich rund 500 Milliliter Flüssigkeit zugeführt werden.

Ist es gesund?

Den Aufenthalt im Freien mit einer sportlichen Aktivität zu kombinieren, ist naheliegend. Doch ist körperliche Anstrengung wirklich gesund, wenn Minus-Grade herrschen? Irene Kunz, Fachärztin für Arbeitsmedizin und Innere Medizin bei der Suva hat eine klare Meinung: «Im Winter werden beim Sport grosse Mengen kalter, trockener Luft inhaliert, die die Schleimhäute der Atemwege abkühlen und austrocknen. Gesunden Menschen macht diese Kälte nichts aus. Wer jedoch beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme, eine Herzerkrankung oder Asthma hat, sollte bei Minustemperaturen auf Outdoor-Sport verzichten oder zumindest vorsichtig sein.»

Apropos Bekleidung

Das Wichtigste beim Outdoor-Sport im Winter ist, dass man während und nach dem Training nicht auskühlt. Windabweisende und atmungsaktive Kleidung ist somit das A und O, damit die Körpertemperatur ideal reguliert wird. Bei Sport im Winter wird empfohlen, sich im sogenannten Zwiebel-Look zu kleiden. Besonders die Hände kühlen bei niedrigen Temperaturen schnell aus. Die richtigen

Laufhandschuhe sollten nicht nur wärmen, sondern auch atmungsaktiv sein. Bei Laufeinheiten im Winter spielt ausserdem die Bodenbeschaffenheit eine wichtige Rolle, denn bei Laub, Eis und Schnee besteht Rutschgefahr. Deshalb empfiehlt es sich, in wasserfeste Laufschuhe mit einem guten Profil zu investieren. Sie geben auch bei Rutschgefahr den nötigen Halt.

www.zurichvitaparcours.ch

Tipps und Übungen:

www.suva.ch