

## Sport im Winter

Abends wird es früh dunkel, draußen ist es kalt und regnerisch, es ist Winter. Je schlechter das Wetter, desto schwerer fällt es den meisten Menschen, sich zum Sport zu motivieren. Aber Bewegung im Winter ist besonders wichtig. Denn Winterzeit ist auch Erkältungszeit und Sport hilft das Immunsystem zu stärken, womit das Risiko für Infekte sinkt. Doch Sport in der Winterzeit stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern es bietet noch viele weitere Vorteile.



Im Winter fallen nicht nur die Temperaturen, auch die Tage werden immer kürzer. Dies hat zur Folge, dass weniger Tageslicht verfügbar ist, wo dieses doch so essentiell für den Menschen ist. Der Grund dafür ist die Bildung des Glückshormons Serotonin, welches die Stimmung besser werden lässt - lange Dunkelheitsphasen hingegen können Müdigkeit und schlechte Laune hervorrufen. Nutzen Sie daher die sonnigen Wintertage in vollen Zügen aus und gehen Sie in die frische Luft. Egal ob für einen



einfachen Spaziergang oder richtigen Wintersport im Schnee. Die Zeit in der Natur wirkt sich häufig beruhigend auf unsere Seele aus. In Kombination mit der Bewegung im Freien wird zusätzlich das Stresslevel reduziert, da die Produktion des Stresshormons Cortisol gesenkt wird. An sonnigen Tagen werden außerdem durch die Bewegung und das Tageslicht sowohl der Vitamin D- als auch der Serotonin-Speicher aufgefüllt.

Für den perfekten Start in ein winterliches Outdoor-Training verraten wir Ihnen zusätzlich einige hilfreiche Tipps.

### 1. Angemessene Kleidung

Tragen Sie auch im Winter atmungsaktive Sportbekleidung. Baumwolle ist zwar erst einmal wärmer, nimmt aber viel mehr Schweiß auf und trocknet langsamer. Auf diese Weise führt es zu einer Auskühlung des Körpers. Ebenfalls ungeeignet sind zu warme Jacken. Tragen Sie daher besser mehrere Schichten. Zwischen diesen bilden sich angenehme Wärmepolster. Sollte es doch zu warm sein, kann eine der Schichten problemlos abgelegt werden. Auf eine Kopfbedeckung sollten Sie ebenfalls nicht verzichten, denn feuchte Haare und kaltes Wetter sind die ideale Kombination für eine Erkältung.



## 2. Aufwärmen nicht vergessen

Egal ob Sommer oder Winter, ein kurzes Warm-Up ist immer wichtig, um die Muskeln aufzuwärmen und den Körper auf den bevorstehenden Sport vorzubereiten. Bei niedrigeren Temperaturen sollten Sie Ihrem Körper ebenfalls die Chance geben, sich an die Kälte zu gewöhnen. Starten Sie für circa zehn Minuten mit ein paar leichten Dehn- und Gymnastikübungen, danach kann das Training wie gewohnt beginnen.

## 3. Vorsicht im Dunkeln

Wenn Sie im Dunkeln Sport treiben, sollten Sie darauf achten helle und reflektierende Kleidung, sowie ein Licht am Körper zu tragen (zu empfehlen sind Stirnlampen oder Leuchtbänder). Auto- und Fahrradfahrern wird es auf diese Weise erleichtert, Personen besser und frühzeitiger wahrzunehmen.

## 4. Richtig atmen

Besonders beim Sport im Winter ist es wichtig, die kalte Luft nicht durch den Mund, sondern durch die Nase einzusatmen. Das erspart Ihnen schmerzende Atemwege und senkt außerdem noch das Erkältungsrisiko. Mit einem atmungsaktiven Tuch können Sie Mund und Nase schützen. Zusätzlich verhindert es, dass die Kälte Ihre Lippen und Schleimhäute zu sehr austrocknet.

## 5. Warm bleiben



Nach Ihrem Workout sollten Sie sich so schnell wie möglich drinnen aufwärmen. Durch den entstandenen Schweiß fangen Sie schnell an zu frieren, sobald Sie nicht mehr in Bewegung sind. Nehmen Sie eine warme Dusche, wechseln Sie die feuchte Kleidung und trinken Sie einen heißen Tee.

## 6. Gefahren vermeiden

Bei vereistem Boden sind Sportarten wie Joggen oder Radfahren im Freien keine gute Idee, da dies ein erhöhtes Verletzungsrisiko mit sich bringt. Die Gefahr auszurutschen und sich zu verletzen ist sehr hoch. Achten Sie des Weiteren auf Ihre individuellen Erfahrungen und Wahrnehmungen. Sollten Sie trotz warmer Kleidung frieren, taube Finger bekommen oder Atembeschwerden aufweisen, sollten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers achten und das Training abbrechen.

Wichtig zu wissen ist, dass im Winter nicht nur Ausdauertraining an der frischen Luft gut für Körper und Geist ist. Auch Krafttraining im Fitnessstudio oder andere Bewegungsangebote in geschützten Räumlichkeiten sind zu empfehlen. Besonders vorteilhaft für kalte Wintertage ist die entstehende Wärme „von innen“ durch die Muskelkontraktion. Diese wirkt wie eine „körpereigene Heizung“ und erklärt, warum Männer im Winter oft weniger frieren: sie verfügen im Schnitt um über 20 bis 30 Prozent mehr Muskelmasse als Frauen.

Scheuen Sie sich also nicht vor kalten Wintertagen. Die frische Luft wird Ihnen gut tun und Ihr Körper und Geist werden es Ihnen danken!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)

dasaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund



### Quellen:

AOK. (o. J.). vigozone.de. Von <https://www.vigozone.de/sport-im-winter/> . Zuletzt abgerufen am 20.01.2022

Kröning, A. (20.. Dezember 2015). welt.de. Von <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article150167582/Den-Winterblues-kann-man-ganz-einfach-stoppen.html> . Zuletzt abgerufen am 20.01.2022

Quelle Fotos: pixabay.com und unsplash.com