



Gesundheitstipp

So bleiben Sie im Winter in Bewegung

In den kalten Wintermonaten zieht es uns weniger nach draußen, dabei tut Bewegung an der frischen Luft auch in den Wintermonaten gut. Dr. Thomas Schulz, Sportwissenschaftler bei der BARMER und Fitness-Trainer, erklärt, warum wir uns auch im Winter ruhig nach draußen wagen können, worauf wir dabei achten sollten und was wir machen können, wenn es uns draußen wirklich zu ungemütlich ist.

Draußen ist es grau und kalt, eigentlich wollen wir auf dem Sofa bleiben. Warum sollte ich trotzdem eine Runde an die frische Luft?

Dr. Thomas Schulz: „Unabhängig von der Jahreszeit führt Bewegung zu einer verbesserten physischen und psychischen Gesundheit. Sie beugt vielen Volkskrankheiten vor und kann die Lebensqualität deutlich verbessern. Dennoch zeigen aktuelle Studien, dass sich in Deutschland weniger als ein Viertel der Erwachsenen ausreichend bewegen. In der kalten Jahreszeit ist das Phänomen der Inaktivität bei einigen Menschen noch ausgeprägter. Dabei kann Bewegung an der frischen Winterluft das Immunsystem nachweislich stärken.“

Wer sich draußen bewegt, kommt auch an kalten Tagen ins Schwitzen. Welche Kleidung ist da richtig?

„Wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung. Daher: Informieren Sie sich vorher, wie das Wetter wird. Drohen Temperaturschwankungen, hilft das Zwiebelschalenprinzip, bei dem man mehrere Kleiderschichten übereinander trägt und je nach Bedarf an- oder ausziehen kann. Bei Regen ist wasserfeste Kleidung gut und je nach Aktivität macht ein atmungsaktives Outfit Sinn. Der Stoff sollte sich einfach angenehm anfühlen, aber das Wichtigste ist, dass man nicht unterkühlt: Ziehen Sie sich tendenziell lieber etwas zu warm an, ohne zu überhitzen.“

Welche Bewegungsformen sind im Winter besonders geeignet?

„Das A und O ist, dass man Bewegungsformen findet, die man gerne macht. Egal ob Laufen, Schlittschuhfahren, Schlitten- oder Skifahren oder Wandern: Man sollte einfach ausprobieren, was einem Spaß macht. Es gibt nicht die eine, perfekte Wintersportart. Wer ungeübt ist, sollte es bei Minustemperaturen aber langsamer angehen lassen und nicht zu lange Touren planen.“

Wenn es mir draußen wirklich zu ungemütlich ist: Kann ich stattdessen auch drinnen Sport machen?

„Rein physiologisch macht es kaum einen Unterschied, ob man sich draußen oder drinnen bewegt, vorausgesetzt Luftqualität und weitere Einflussfaktoren sind ähnlich. Daher kann körperliche Aktivität sowohl draußen als auch drinnen positive gesundheitliche Effekte erzielen. Manche bewegen sich eben lieber an der frischen Luft, andere lieber in geschlossenen Räumen. Jeder kann das für sich entscheiden. Hauptsache, man bewegt sich!“

Mit diesen drei Tipps wird Ihnen auch in der Mittagspause nicht kalt

Macht fit: Jumping Jack

Für den Hampelmann aufrecht hinstellen, Arme am Körper. Hüpfen Sie in den Grätschstand (über schulterbreit), Arme dabei seitlich nach oben führen, bis sich die Hände über dem Kopf treffen. Zurück in den geschlossenen Stand springen, Arme wieder seitlich an den Körper. Übung mehrmals wiederholen.

Hilft gegen Frösteln: reiben und klopfen

Wir erhöhen die Hauttemperatur, indem wir die Durchblutung der Haut steigern. Dazu Beine, Arme, Bauch und Brust mit den flachen Händen druckvoll reiben, bis diese Körperstellen sich erwärmen. Anschließend mit der flachen Hand kräftig abklopfen, um den Effekt zu verstärken.

Wärmt und weckt: aktives Zittern

Wenn wir frieren, beginnt unser Körper zu zittern, um die Muskulatur zu aktivieren und die Durchblutung zu steigern. So verteilt sich die Wärme aus dem Körperinneren besser. Das Zittern können Sie auch bewusst hervorrufen, indem Sie die Zitterbewegungen in Armen und Beinen simulieren. Das wärmt!