

# Gesundheitstipp: Outdoor-Sport im Winter



**Weniger Tageslicht, niedrige Temperaturen, drohende Glätte und Rutschgefahr: Selbst Frischluftbegeisterte igeln sich oft wochenlang ein, wenn es draußen ungemütlich wird.**

Tatsache ist aber: Gerade in der unfreundlichen Jahreszeit sind dem Körper sportliche Outdoor-Aktivitäten als „Aufputzmittel“ willkommen. Die eingeatmete kalte Luft löst einen starken Immunreiz aus, auf den der Körper mit der Bildung von Abwehrzellen reagiert. Sich bei Kälte draußen zu bewegen, fördert zudem die Durchblutung und lässt den Kreislauf stärker rotieren als bei warmem Wetter.

Freuen dürfen sich auch notorische Naschkatzen: Der Kalorienverbrauch steigt, denn die Kälte fordert zusätzliche Energie.

## Trailrunning

... ist als „Jogging unter verschärften Bedingungen“ ein echter Fitness-Booster.

**Aber Vorsicht:** Ein zugeschneiter oder vereister Parcours birgt andere Gefahren als ein Waldlauf im Sommer.

## Jogging

... ist und bleibt der Klassiker unter den Outdoor-Aktivitäten. Wer es mit der Belastung nicht übertreibt, der profitiert auch in der kalten Jahreszeit von den gesundheitlichen Vorteilen.

## Walking

... ist die Jogging-Alternative für die, die es alters- oder leistungsbedingt etwas langsamer angehen möchten. Ihr körperliches Wohlbefinden wird es Ihnen danken!

## Winterwandern

... ist immer eine gute Idee! Wer gerne wandert, sollte auch im Winter nicht darauf verzichten. So lassen sich Pluspunkte für die Gesundheit sammeln und wunderbare Winterlandschaften genießen.

Da das typische Herbst- und Winterwetter zusätzliche Belastungen für den Körper mitbringt, sollten Sie bei allen Outdoor-Aktivitäten Folgendes beachten:

### Wählen Sie passende Kleidung!

Sie trainieren draußen? – Machen Sie nicht den Fehler, sich zu warm anzuziehen! Tragen Sie am besten, „Zwiebellook“, d. h. mehrere dünne Schichten übereinander. Für direkten Körperkontakt eignen sich am besten Stoffe, die den Schweiß vom Körper fernhalten und das Auskühlen verhindern. Die äußere Schicht sollte hingegen winddicht und feuchtigkeitsabweisend sein.

**Wichtig:** Für das Training bei Dunkelheit eignen sich reflektierende Oberflächen am besten. Achten Sie zudem auf Schuhe mit rutschsicherem Profil!

### Wärmen Sie sich gründlich auf!

Temperaturen um den Gefrierpunkt oder darunter belasten den Körper. Darauf sollten Sie stets Rücksicht nehmen. Das beste Mittel dagegen? Wärmen Sie sich länger als gewöhnlich und mit langsam wachsender Intensität auf. So schonen Sie Muskeln und Gelenke zusätzlich.

## Machen Sie sich vor dem Training mit den Wetterbedingungen vertraut!

Herrscht Glatteis, sollten Sie sich bei aller Frischluftliebe überlegen, auf Ihren Sporteinsatz zu verzichten. Das Risiko von Unfällen übersteigt dann nämlich oft den Nutzen für die Gesundheit.

### Beziehen Sie mögliche Vorerkrankungen mit ein!

Sollten Sie an Asthma oder einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, ist Training bei Kälte nur in Ausnahmefällen eine gute Idee. Nutzen Sie besser das Fitnessstudio oder andere geschlossene Räume, um zu trainieren!

### Nehmen Sie auch bei Minusgraden ausreichend Flüssigkeit zu sich!

Zwar schwitzt man bei kalten Temperaturen weniger. Dennoch benötigen Sie auch an kalten Tagen mehr Flüssigkeit, um beim Training ausreichend versorgt zu sein.

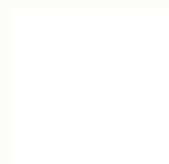
# Jetzt teilnehmen



## Sichern Sie sich eines von drei Sport-Accessoires.

Einfach QR-Code scannen!

Die Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Aktionsseite.



**AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.**