



Im Winter draußen Sport treiben

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatttribunale geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Warum Sport im Winter wichtig ist

„In Studien wurde nachgewiesen, dass sich bereits moderate sportliche Betätigung positiv auf das Immunsystem auswirkt. Regelmäßiges Training, wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen, stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Abwehrkräfte.“, so schreibt es die Deutsche Familienversicherung in dem Artikel „Immunsystem stärken: Hausmittel, alternative Heilmethoden und Ernährungstipps.“ (2020)

Der Direktor des Instituts für Immunbiologie der Universität Köln Professor Dr. Gerhard Uhlenbruck empfiehlt ein intensives tägliches Bewegungstraining. Man sollte jeden Tag 30 bis 40 Minuten bei einer Herzfrequenz von 180 minus Lebensalter sportlich aktiv sein. Denn es konnte nachgewiesen werden, dass ein mäßiges Training die Funktionalität der Immunzellen verbessert und so die Makrophagen und die natürlichen Killerzellen aktiviert. (Pharmazeutische Zeitung, 2000).

Wer im Winter an der frischen Luft Sport treiben will, sollte einige Dingen beachten.



Die richtige Kleidung

Der Körper sollte bei kalten Außentemperaturen nicht auskühlen, weshalb es sich empfiehlt, beim Sport sogenannte Funktionswäsche zu tragen. Diese hält die Haut trocken, da die Funktionswäsche keine, durch das Schwitzen entstandene Feuchtigkeit, speichert. Man sollte das sogenannte „Zwiebelprinzip“ anwenden, d.h. man trägt mehrere dünne Kleidungsschichten übereinander. Als erste Schicht eignet sich die oben genannt Funktionswäsche, dann eine Softshelljacke und eine Softshellhose und als letzte Schicht eine Funktionsjacke, die als Schutz vor Regen und vor allem Wind dient.

Um einen Wärmeverlust über den Kopf/ die Stirn zu verhindern, ist es ratsam eine Mütze oder ein Stirnband zu tragen. Zudem schützen Handschuhe und warme Socken unsere Finger und Zehen beim Sport draußen.

(Aktivshop, 2020).

Da es im Winter früher dunkel wird als im Sommer, ist es wichtig, dass man gut für andere Personen sichtbar ist. Man kann sich Sportkleidung kaufen, die mit reflektierenden Streifen ausgestattet ist oder Leucht-Armbändern oder Mützen mit Reflektorstreifen, die für gute Sichtbarkeit sorgen.

Aufwärmen

Laut der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) und deren Fitness-Experte Dieter Baumann soll man sich vor dem Sport aufwärmen. Vorab die Muskeln dehnen, kann eine mögliche Zerrung oder Muskelverhärtung verhindern. Dafür sollte man sich auch Zeit nehmen, denn im Winter brauchen unsere Muskulatur und Gelenke länger, um sich aufzuwärmen. (KKH, 2018)

Richtig Atmen

Der Sportwissenschaftler Steffen Peters von „Deine Laufschule Leipzig“ empfiehlt in einem Interview für den MDR beim Joggen das Tempo etwas zu reduzieren und bei der Atmung darauf zu achten, dass diese ruhig und gleichmäßig ist. (MDR, 2019)

Um die Atemwege zu schützen und möglichen Infekten und Reizhusten vorzubeugen, wird geraten, bei kalten Temperaturen durch die Nase zu atmen. Auf diesem Weg kommt die Luft erwärmt und gereinigt in den Bronchien an. (Aktivshop, 2020)



Auch im Winter ausreichend trinken

Im Winter hat man vielleicht etwas weniger Durst als im Sommer, trotzdem sollte man darauf achten, genügend Flüssigkeit dem Körper zuzuführen, vor allem vor und nach dem Sport. Im Winter eignet sich neben Wasser auch ungesüßter Tee. (KKH, 2018)



Welche Möglichkeiten gibt es draußen?

Laufen/ Joggen: Es wird fast die gesamte Muskulatur angesprochen, insbesondere die Muskeln im Bein- und Fußbereich. Diese verrichten nicht nur die Fortbewegungsarbeit, sondern sind auch für die Stabilität der Fuß- und Kniegelenke verantwortlich. Gerade auf unebenen Böden in der Natur kann es daher schnell zu Verletzungen durch Übertreten oder Verdrehen von Gelenken kommen, wenn die Muskulatur im Bein- und Fußbereich überfordert wird. Daher sollte man in den ersten Trainingseinheiten langsamer laufen und anschließend die Intensität steigern. (hkk Krankenkasse, 2020)

Nordic Walking: Bei dieser Sportart wird ein Teil der Belastung der Knie- und Fußgelenke auf die Sticks verlagert. Mögliche Verletzungen wie zum Beispiel Umknicken werden unwahrscheinlicher, da die Stöcke als Stabilisator des gesamten Körpers dienen. Auch beim Nordic Walking ist es ratsam, die Trainingsintensität nach und nach zu steigern. Bei der Ausrüstung ist auf die Qualität bzw. den Zustand der Schuhe zu achten. Diese sollte sich in einem guten Zustand befinden. (hkk Krankenkasse, 2020)

Radfahren: Der eigene Fitnesszustand hat nur wenig Einfluss, anders als beim Laufen oder Walken, auf typische Trainings-Verletzungen. Beim Radfahren ist es extrem wichtig, den Zustand der Bremsen zu überprüfen, bevor man losfährt. Sind die Bremsblöcke abgenutzt, tauschen Sie diese auf jeden Fall aus, da ohne gut funktionierende Bremsen Lebensgefahr besteht. Außerdem sollte man die Reifen prall aufpumpen und die Fahrradkette nachfetten. (hkk Krankenkasse, 2020)



Fotos: pixabay.com

Literaturverzeichnis:

- **Aktivshop (2020).** Trotz Kälte draußen Sport treiben. Zugriff am 25.11.2020. Verfügbar unter <https://www.aktivshop.de/ratgeber/sport-freizeit/trotz-kaelte-draussen-sport-treiben-hierauf-sollten-sie-beim-sport-im-winter-achten/#:~:text=Sicherheit%20geht%20vor-,Auf%20Sportart%20und%20richtige%20Ausf%C3%BChrung%20kommt%20B4s%20an,kalten%20Jahreszeit%20drau%C3%9Fen%20fit%20halten>
- **Deutsche Familienversicherung (2020).** Immunsystem stärken: Hausmittel, alternative Heilmethoden und Ernährungstipps. Zugriff am 26.11.2020. Verfügbar unter <https://www.deutsche-familienversicherung.de/krankenhauszusatzversicherung/ratgeber/artikel/immunsystem-staerken-hausmittel-alternative-heilmethoden-und-ernaehrungstipps/>
- **hkk Krankenkasse.** Sport: raus ins Freie- aber richtig. Zugriff am 26.11.2020. Verfügbar unter <https://www.hkk.de/themen/aktiv-und-fit/sport-im-freien>
- **Kaufmännische Krankenkasse- KKH (2018).** Laufen im Herbst & Winter: So bleiben Spaß und Gesundheit nicht auf der Strecke. Zugriff am 25.11.2020. Verfügbar unter <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/laufen-im-herbst-winter-so-bleiben-spass-und-gesundheit-nicht>
- **MDR (2019).** Sport treiben in der kalten Jahreszeit. Zugriff am 25.11.2020. Verfügbar unter <https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/quicktipp-sport-im-winter-102.html>
- **Pharmazeutische Zeitung (2000).** Bewegung bringt Immunsystem auf Trab. Zugriff am 26.11.2020. Verfügbar unter <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/inhalt-31-2000/medizin1-31-2000/>

Weitere Infos: www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb bietet die Gemeinde Losheim am See im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an.

Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

