

Start in die Wintersaison

Fit durch Wind und Wetter



Fühlen sich die meisten am Ende des Sommers noch topfit von den zahlreichen Wanderungen, Berg- und Radtouren, stellen die grauen Novembertage eine heikle Übergangsphase dar, in der Form und Kondition nachlassen. Mit den folgenden Tipps und Ratschlägen gegen den sportlichen Winterschlaf sind Sie für die kalte Jahreszeit bestens gerüstet.

Von Barbara Seidenstücker

An der Natur sehen wir, dass der Winter die Zeit des Rückzugs und der Regeneration ist. Sie sammelt ihre Kräfte für den neuen Wachstumszyklus. Auch wir dürfen und sollten in dieser Jahreszeit mehr Ruhe einkehren lassen, früher zu

Bett gehen, ausreichend schlafen und nichts übertreiben. Wer das beherzigt, kennt nach dem Winter auch keine Frühjahrsmüdigkeit. Dennoch ist ein moderates Ausdauertraining an der frischen Luft wesentlich besser, als im Frühling wieder bei null anzufangen – nicht zuletzt, um Erkältungen vorzubeugen. Denn Bewegung ohne Überforderung und ohne Leistungsdruck steigert nachweislich nicht nur die Laune, sondern auch die körpereigene Abwehr. Ob flotte Spaziergänge, Winterwanderungen, Nordic Walking oder Laufrunden: Hauptsache raus, am besten täglich. Sicher eignen sich auch die klassischen Alternativen Skigymnastik, Fitnessstudio oder Heimtrainer, um das wetterbedingte Motivationstief zu überbrücken. Doch die Genugtuung, trotz kalter Außentemperaturen ins Schwitzen zu kom-

men, ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Zumal sich die meisten Menschen den Winter über ohnehin fast nur in geschlossenen und überheizten Räumen aufhalten. Motivation ist alles: Laufen Sie mit Ihrer Lieblingsmusik im Ohr, verabreden Sie sich mit Freunden zum Walken oder schließen Sie sich einer Wandergruppe an. Vielleicht freut sich der Nachbarshund auf Ihre Gesellschaft? Auch der Gedanke, den momentanen, hart erarbeiteten Fitnesszustand bis zur bevorstehenden Ski-, Skilanglauf- oder Skitourensaison hinüberzuretten, könnte Grund genug sein, eine Runde um den Block zu drehen.

Der Kälte trotzen

Bei Minusgraden empfiehlt es sich, durch die Nase einzusatmen, um die Atemluft vorzuwärmen. Auch ein

hoher Kragen oder ein Tuch vor dem Mund kann von Vorteil sein. Natürlich braucht der Körper im Winter mehr Zeit, um warm zu laufen, doch solange es nicht unter minus fünfzehn Grad hat, sind Ausreden wie „zu kalt“ oder „zu nass“ in Anbetracht des heutigen Angebots an funktioneller Kleidung überholt. Wichtig ist, dass die Ausrüstung dem Wetter standhält, ausreichend wärmt, wasser- und windabweisend ist und den Schweiß ableitet, ohne Feuchtigkeit von außen eindringen zu lassen. Generell ist es besser, ein wenig fröstelnd auf die Strecke zu gehen, statt sich bis zur Bewegungslosigkeit einzumummeln. Denn spätestens nach zehn Minuten wird der Körper angenehm warm. Für den Fall, dass es zu warm wird, hat sich das so genannte Zwiebelprinzip bewährt, also mehrere, funktionell aufeinander abgestimmte Schichten übereinander zu tragen. Je nach Witterung und Temperatur ermöglicht dieses Prinzip, einzelne Schichten aus- und bei Bedarf wieder anzuziehen. Besonders wichtig ist die Mütze, die Kopf und Körper besonders warm hält. Da ein guter Teil der Körperwärme über den Kopf verloren geht, ist sie bei kalten Außentemperaturen Gold wert. Dabei gilt: Sind die Haare erst einmal nass geschwitzt, sollte man die Mütze auffassen und lieber eine Zwiebelschicht ablegen, falls es bei zunehmender Bewegung zu warm wird. Auch Handschuhe sind bei niedrigen Temperaturen unentbehrlich, wobei Fäustlinge bekanntlich besser wärmen als Fingerhandschuhe. Beim Schuhwerk ist eine griffige Sohle wichtig, um ein Ausrutschen auf nassen oder matschigen Wegen zu verhindern. Damit die Socken möglichst trocken bleiben, sollte man sich einen Schuh gönnen, der keine Feuchtigkeit eindringen lässt und trotzdem atmungsaktiv ist.

Doch die beste Kleidung hilft wenig, wenn man sie nach dem Sport nicht sofort gegen trockene Sachen wechselt oder auszieht und unter die warme Dusche springt. Besonders im Winter genügen schon ein paar Minuten Herumstehen in feuchten Klamot-

ten, um sich eine Erkältung zu holen. Anders als beim Walken oder Joggen von der Haustür weg ist bei längeren Wanderungen eine gewisse Vorausplanung erforderlich, um die Thermoskanne mit heißem Tee, die Wechselwäsche, die trockenen Socken und die Ersatzmütze nicht daheim zu vergessen. Auch wenn das Auto oder die Hütte noch so warm erscheinen, ist es ratsam, sich vor der Heimfahrt oder der Einkehr umzuziehen. Nasse Haare lassen sich übrigens prima mit der Autolüftung oder in der Wirtschaft mit dem Handföhn trocknen.

Panoramatipp

- Regelmäßige Saunagänge und Wechselduschen stärken ebenfalls das Immunsystem.
- Erste Erkältungszeichen lassen sich gut mit Hausmitteln wie schweißtreibenden Tees, einem körperwarmen Fußbad und viel Schlaf bekämpfen.
- Kein Sport bei stärkerem Krankheitsgefühl oder Fieber: Der Körper wird zusätzlich geschwächt und schwerere Erkrankungen bis hin zur Herzmuskulenzündung können die Folge sein.

Zurück in der Wärme ist es wichtig, den Körper nachhaltig warm zu halten. Zu Hause kann eine Wärmflasche oder eine Decke helfen. Beim Einkehren ist ersatzweise ein heißer Tee, eine warme Suppe oder ein Eintopf hilfreich. Denn nicht nur über Bewegung und Kleidung können wir uns warm halten, sondern auch über eine an die kalte Jahreszeit angepasste Ernährung.

Abwehrkraft von innen stärken

Warum nur bevorzugen viele Menschen statt einer warmen Suppe oder anderen gekochten warmen Mahlzeiten auch im Winter eiskalte Getränke, Salatteller, kalte Brotzeiten oder sogar ein Eis zum Nachtsch? Das Bauchgefühl früherer Generationen scheint heutzutage leider verloren gegangen zu sein. Diese wussten noch,

dass ein warmes, gekochtes Frühstück wahre Wunder für die Stärkung des Immunsystems bewirken kann – etwa eine lange gekochte Hühnersuppe oder ein warmer Haferbrei gleich nach dem Aufstehen. Nichts ist einfacher, als den Körper auf diese Art und Weise vor dem Eindringen äußerer Kälte zu schützen. Generell kann die Wintertüchle in Anlehnung an Großmutterzeiten gerne etwas eiweißreicher und deftiger sein als im Sommer. Im Ofen gebackene Aufläufe, Eintöpfe, lange gekochte Fleischsuppen, verfeinert mit den typischen Wintergewürzen Anis, Ingwer, Nelke, Muskat, Wacholder oder Zimt, heizen uns ordentlich ein.

Als Vitaminstoß eignen sich Endivien im Herbst und eingelagerter Chicoree oder Sauerkraut in den Wintermonaten – vielleicht sogar besser als die von weit her eingeflogenen Orangen oder Kiwis. Und noch etwas: Der Winter taugt nicht zum Fasten. Ein, zwei Kilo mehr auf den Rippen sind in der kalten Jahreszeit ganz im Sinne der Natur. Und wer seine Ernährung im Frühjahr auf leichte Pflanzenkost umstellt und in Sachen Bewegung nicht wieder bei null anfangen muss, ist diese sicher schnell wieder los.

Wer den Winter über mit einer warmen Suppe oder einem warmen Getreidebrei in den Tag startet, wird außerdem feststellen, dass der leidige Heißhunger auf die vielen süßen Leckereien ganz von alleine weniger wird. Gut so! Denn oftmals ist nicht das Wetter, sondern der Süßkram im Bauch schuld daran, dass wir uns antriebslos oder zu müde fühlen, um den Schritt vor die Tür zu schaffen. Wer sich trotz aller Ratschläge dennoch einmal sehr müde und abgespannt fühlt, sollte darin die Vorboten einer Erkältung sehen und lieber schnell ins warme Bett gehen. □

Barbara Seidenstücker, Diplom-Sportwissenschaftlerin Prävention & Rehabilitation (Univ.) und Ernährungsberaterin nach den Fünf Elementen (Traditionelle Chinesische Medizin), bietet in München krankenkassengeförderte Gesundheitskurse (Pilates, Walking, Nordic Walking, Entspannung) und individuelle Ernährungsberatungen an.
www.barbaraseidenstuecker.de