

# Fit durch den Winter



Kurze Tage, nasskaltes Wetter und rollende Erkältungswellen lassen die Motivation zu sportlicher Aktivität im Freien schon mal sinken. Dabei ist Bewegung an der frischen Luft auch und gerade im Winter gut – für die Fitness und für das Immunsystem.

Text: Christine Frühholz

**F**it bleiben für die nächste Saison oder fit sein für den Wintersport: Wer regelmäßig draußen unterwegs ist, sollte das im Winter fortführen und sein Training an die äußeren Einflüsse anpassen. Denn „Draußensport“

kann helfen, die Erkältungsanfälligkeit zu senken. Grund: Bewegung regt die Blutzirkulation und damit auch die Zirkulation der Immunzellen an.

Bei Kälte ist die Versuchung groß, dick eingemummt zur Laufrunde oder auf den Gip-

fel aufzubrechen. Der Effekt: Nach dem ersten Warmwerden ist man bereits verschwitzt, zum Ausziehen ist es dann zu spät. Daher besser leicht fröstelnd loslaufen, mit zunehmender Intensität wird einem ohnehin schnell warm. Generell gilt das bewährte Mehrlagen- oder Zwiebelprinzip, entsprechende Funktionskleidung ist winddicht und trotzdem genügend atmungsaktiv. Mehrere Schichten statt einer dicken Schicht halten durch die isolierende Luftschicht dazwischen besser warm und las-

## Erkältung – nur nicht anstecken!

- ▶ Regelmäßig Hände waschen – mindestens 20 Sekunden Hände gründlich einseifen und unter fließendem Wasser abspülen, die Wassertemperatur spielt dabei keine Rolle.
- ▶ Mit den Fingern nicht ins Gesicht fassen, damit Erkältungsviren nicht über Nase oder Mund in den Körper gelangen.
- ▶ Regelmäßig stoßlüften, um Viren nach draußen zu befördern.
- ▶ Auf die Luftfeuchtigkeit in Räumen achten: Sie sollte nicht unter 50 Prozent fallen. Trockene Luft greift die Schleimhäute an, Viren und Bakterien haben damit mehr Chancen, in den Körper einzudringen.
- ▶ In die Armbeuge niesen und husten. Wer sich die Hand vorhält, trägt Viren über gemeinsam genutzte Gegenstände wie Türgriffe weiter.
- ▶ Wen es richtig erwischt hat, der bleibt zur eigenen Schonung und aus Rücksicht auf die Mitmenschen am besten zu Hause.

sen sich flexibler an- und ausziehen. Um ein schnelles Auskühlen schon an der Baissschicht zu vermeiden, eignet sich Funktions- oder Merinowäsche statt schlecht trocknender Baumwolle. Mehrlagig ist auch an den Händen angesagt: Ein paar dünne Unterziehhandschuhe unter den dickeren Handschuhen oder Fäustlingen ist eine effektive Zusatzschicht. Um Kältebrücken zu vermeiden, sollten Ärmel und Hosenbeine lang genug sein und Jacke, Weste oder T-Shirt am Kragen gut abschließen. Besonders wichtig ist es, den Kopf zu schützen, über ihn geht viel Körperwärme verloren. Aber auch hier gilt wieder: Die Kopfbedeckung an die Intensität der Bewegung anpassen. Ist die Mütze zu dick, sind Kopf und Haare schnell nass – dann muss die Mütze in jedem Fall draufbleiben. Grundsätzlich hilfreich sind Schlauchbänder um den Hals, die auch über den Kopf oder über Nase und Mund zum Schutz der Bronchien beim Einatmen gezogen werden können. Bei Kälte hilft es außerdem, mehr auf Nasenatmung zu achten, weil die Luft dadurch vorerwärmt wird. Bei der Mundatmung kommt die klare trockene Luft ungefiltert im Rachen an, Atemwege und Lunge können dadurch schmerzen. Das Aufwär-

men vor dem Sport ist gerade im Winter wichtig, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Sehnen und Muskeln werden auf die Belastung vorbereitet und damit vor Verletzung geschützt, der Kreislauf kommt in Schwung. Nach dem Sport gilt: Schnell rein, duschen und trockene Kleidung. Am Berg sucht man sich am besten eine windgeschützte Ecke, um feuchte Kleidung zu wechseln, oder zieht zumindest eine winddichte Isolierschicht drüber.

### Vorbeugen im Alltag

Bewegung und Frischluft sind gut fürs Immunsystem, aber auch eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst und regelmäßige Entspannung helfen, Erkältungen abzuwehren. Die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe lassen sich im Winter nicht nur über Südfrüchte decken – heimische Wintergemüse wie Grünkohl, Sauerkraut, Chicorée oder Rote Bete stehen Orangen und Co. in nichts nach und haben durch die kürzeren Transport- und Lagerzeiten meistens auch eine bessere Öko-Bilanz. Heiße Getränke heizen ein, doch auch Gerichte lassen sich mit Gewürzen wie Ingwer, Chili, Meerrettich oder Zimt erkältungsvorbeugend aufpeppen.

Hat es einen erwischt, empfehlen sich neben Ruhe und viel Schlaf zum Auskurieren Hausmittel wie Hühnersuppe, Tee aus Thymian und Spitzwegerich gegen Husten oder aus schweißtreibenden Lindenblüten. Grundsätzlich sollte man im Winter mindestens so viel trinken wie im Sommer, auch wenn das Durstgefühl weniger stark



**FÜR DEINEN  
PERFEKTEN  
AUFSTIEG  
GEBEN WIR ALLES**



**TOURENSET  
SKI + BINDUNG  
746,00 €  
1.398,99 €\***

**FACTION  
Prime 2.0 18/19  
949,00 €\***

Taillierung:  
126/98/114 (178 cm)  
Gewicht:  
1550 g (178 cm)  
Radius:  
19 m (178 cm)  
Hybrid Kern:  
Balsa/Flachs/Pappel



**SALOMON  
S/Lab Shift  
MNC 19/20  
100 mm  
Farbe: blau schwarz  
449,99 €\***

Über 3.000 weitere Ski-/Bindungskombinationen finden Sie unter sport-bittl.com

\* = unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers





Foto: Christian Pfanzelt

## Draußen gesund aktiv

- › Richtig atmen: am besten durch die Nase, die Luft kommt dann angewärmt in die Lunge.
- › Ein Schlauchtuch vor Nase/Mund hilft zusätzlich, bei längeren Aktivitäten ist ein Wechsel Tuch (Nässe-Entwicklung durchs Atmen) praktisch.
- › Auf warme Füße achten.
- › Aufwärmen: beim Joggen z.B. 10 Minuten zügig eingehen.
- › Bei eisiger Kälte nicht total auspowern.
- › Nach dem Sport zügig die verschwitzte Bekleidung wechseln.

## Auf längerer Tour

- › Langsam losgehen und frühzeitig nach dem Zwiebelprinzip eine Schicht ausziehen, um nicht zu sehr ins Schwitzen zu geraten.
- › Warmes Getränk in der Thermoskanne mitnehmen.
- › Wechselwäsche und zusätzliche Isolationsschicht in den Rucksack packen.
- › Gesicht: Bei großer Kälte Creme mit geringem Wassergehalt verwenden, sonst drohen Erfrierungen.
- › Auch bei kalten Temperaturen genug trinken: weil die Luft trocken ist und wenig Flüssigkeit der Durchblutung schadet. Als Erstes werden dann Hände und Füße kalt.
- › Genügend Proviant dabei haben. Wer Hunger hat, friert mehr, wer erschöpft ist, unterkühlt schneller.

sein mag. Heizungsluft in Büros, Wohnungen und Sporthallen trocknet die Atemwege aus, wodurch die Anfälligkeit für Infekte steigt. Und beim Sport bleibt der Flüssigkeitsbedarf ohnehin ähnlich hoch.

Einer der Hauptfaktoren für ein geschwächtes Immunsystem kann Stress sein. Deshalb ist es wichtig, neben Büroalltag, Familienlogistik und Sport auch mal Ruhepausen einzulegen: Regelmäßiges Saunieren, ein Entspannungsbad, ein gemütlicher Winter Spaziergang oder ein gutes Buch am warmen Ofen tun Körper und Seele gut.

### Erkältung, grippaler Infekt, Grippe?

Eine Erkältung zieht nicht – wie viele meinen – durch Unterkühlung auf, sie ist eine Virusinfektion. Allerdings kühlt eine niedrige Außentemperatur den Körper aus und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Weniger Durchblutung heißt weniger Abwehr-

zellen am Start, und je schwächer die eigenen Abwehrkräfte sind, umso leichteres Spiel haben Viren.

Erkältung und grippaler Effekt sind dasselbe Krankheitsbild, Symptome sind ein schleicher Beginn mit Schnupfen, Husten und Halsschmerzen. Eine Erkältung klingt meistens ohne Komplikationen ab, vorausgesetzt man schont sich in der akuten Phase. Gefährlich wird es, wenn Erkältungen verschleppt werden und der Körper den Infekt nicht auskurieren kann. Wer sich krank und schlapp zur Arbeit schleppt und sein Sportpensum wie sonst auch durchzieht, steckt nicht nur die Kolleginnen und Kollegen an, sondern riskiert ernsthafte Folgeerkrankungen wie Bronchitis, Herzmuskel- oder Lungenentzündung. Bei einer Erkältung ohne Fieber kann eine gemächliche Runde an der frischen Luft gut tun, solange man es nicht übertreibt. Bei der Grippe (Influenza) treten die

Symptome meist sehr plötzlich und heftig auf: trockener Husten, starkes Krankheitsgefühl und Fieber. In diesem Fall sind Bettruhe und strikte Schonung angesagt, um die Erkrankung vollständig auszukurieren. Risikogruppen wie chronisch Kranken oder auch älteren Menschen empfiehlt die Ständige Impfkommission (STIKO) eine Impfung. Bei Grippe wie Erkältung gilt: Antibiotika helfen nichts, weil die Erreger Viren und keine Bakterien sind. Im Zuge einer Erkältungskrankheit können bei abwehrgeschwächten Menschen allerdings Bakterien auf die Virusinfektion „draufsatteln“. Die Folge ist eine so genannte Superinfektion, die dann eine Abklärung beim Arzt und Antibiotikaeinnahme notwendig machen kann. ■■■■



Mit viel Bewegung an der frischen Luft, Tee und scharfen Gewürzen versucht die Panorama-Redakteurin **Christine Frühholz** erkältungsfrei durch den Winter zu kommen.