

Outdoor-Sport im Kalten

Es wird draußen immer kälter und die Nächte immer länger. Doch auch bei kalten Temperaturen müssen Sie auf Outdoor-Sport nicht verzichten. Mit der richtigen Vorbereitung und einigen praktischen Tipps können Sie selbst im Winter aktiv und gesund bleiben. Um die Kälte zu Ihrem Verbündeten zu machen, ist die Wahl der passenden Kleidung entscheidend. Am besten setzen Sie auf das sogenannte „Zwiebelprinzip“: Tragen Sie mehrere Schichten, die Sie bei Bedarf anpassen können. Die Basisschicht sollte eng anliegen und aus atmungsaktiven Materialien bestehen, um Feuchtigkeit von der Haut wegzuleiten. Darauf folgt eine isolierende Schicht wie ein Fleece, das die Wärme speichert, und zuletzt eine wind- und wasserabweisende Außenschicht, die Sie vor Kälte und Nässe schützt. Ergänzen Sie Ihre Ausrüstung um Mütze, Handschuhe und Schal, da der Körper viel Wärme über Kopf und Hände verliert.

Verschiedene Sportarten bieten sich besonders für kalte Temperaturen an und lassen sich oft auch in verschneiten Landschaften durchführen. Joggen und Nordic Walking etwa sind ideale Winteraktivitäten, da sie durch das moderate Tempo helfen, die Körperwärme zu regulieren. Sobald etwas Schnee liegt, kann man auch Schneewandern oder Skilanglauf betreiben, welches ein Ausdauer- und Ganzkörpertraining ist.

Damit Sie sicher und effizient in der Kälte trainieren können, beachten Sie einige grundlegende Tipps. Da die Muskeln und Gelenke durch die Kälte anfälliger sind, sollten Sie sich vor dem Training besonders gründlich aufwärmen, idealerweise an einem geschützten Ort, bevor Sie nach draußen gehen. Starten Sie das Training in einem gemäßigten Tempo, um den Körper langsam an die niedrige Temperatur zu gewöhnen. Bei sehr kalten Temperaturen ist es ratsam, einen Schal oder Atemschutz vor den Mund zu tragen, um die Luft vor dem Einatmen leicht zu erwärmen und so die Atemwege zu schonen. Da die Tage im Winter kurz sind, sorgen reflektierende Kleidung oder eine Stirnlampe dafür, dass Sie bei Dunkelheit gut sichtbar sind. Nach dem Training ist ein „Cool-Down“ wichtig, um den Körper langsam abzukühlen und die Muskeln zu entspannen. Ein kurzer Spaziergang am Ende des Trainings hilft, den Puls zu senken. Wechseln Sie anschließend zügig in warme, trockene Kleidung, um ein Auskühlen zu verhindern.

Bei Winteraktivitäten spielt die Sicherheit eine große Rolle, da Schnee und Eis das Unfallrisiko erhöhen können. Für besseren Halt auf rutschigem Boden gibt es Schuhe mit Profilsohlen oder spezielle Spikes, die über die Schuhe gezogen werden. Das Gesicht und die Hände können Sie zusätzlich mit einer fetthaltigen Creme schützen, die einen Schutzfilm bildet und empfindliche Hautstellen vor Kälte schützt.

Mit diesen Tipps können Sie auch in der kalten Jahreszeit sportlich aktiv bleiben und die frische Luft genießen. Die Bewegung im Freien stärkt das Immunsystem und wirkt belebend, sodass Sie fit und motiviert durch den Winter kommen.

Ihr Gesundheits-Team (Hannah Frey)