

Bewegung im Winter

Den Winter bewegt genießen - mit und ohne Schnee

Wenn Sie sich einen Neujahrsvorsatz für mehr sportliche Aktivitäten genommen haben, dann ist jetzt genau die richtige Zeit damit zu starten und den Winter zu genießen. Durch den Aufenthalt im Freien stärken Sie Ihre Kondition und Abwehrkräfte.

Es gibt einige Wintersportmöglichkeiten, die mit und ohne Schnee, ohne weite Anreise und oft auch ohne teure Ausrüstung ausgeübt werden können.

Starten Sie am besten gleich in Ihrer Umgebung. So sparen Sie sich und der Umwelt viele Kilometer, einen langen Anreiseweg und CO₂.

Winterspaziergang

Ein Spaziergang durch den Wald oder über die Wiese steigert die Lungenkapazität und kurbelt den Kreislauf an. Ihr Stresslevel sinkt: Schon fünf Minuten reichen aus, um sich zu entspannen und den Kopf freizubekommen. Dazu ist weder Ausrüstung noch Schnee nötig. Eine verschneite Winterkulisse ist allerdings auch nicht zu verachten.

Ausgiebige Wanderungen durch die Winterlandschaft sind eine optimale Bewegungsmöglichkeit.

Walken oder Joggen im Winter

Wählen Sie in der kalten Jahreszeit eher kürzere Strecken und gehen Sie dafür öfter hinaus. Aufwärmen ist besonders wichtig, das geht auch schon in der Wohnung.

Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. So erwärmt sich die Luft besser und Sie verhindern Erkältungen. Nach dem Walken oder Laufen sofort trockene Kleidung anziehen und die Dehnungsübungen wieder in der Wohnung durchführen.

Rodeln oder Schlittenfahren

Rodeln macht nicht nur Kindern Spaß, sondern ist auch für Erwachsene eine Abwechslung. Das zu Fuß erklimmen des Berges oder Hügels bringt den Kreislauf richtig in Schwung und beim Hinunterrodeln können Geschwindigkeitsfans auf ihre Rechnung kommen.

Probieren Sie die Abfahrten mit einer Rodel, einem Schlitten, einem Bob oder einfach nur mit einem gefüllten Strohsack. Auch rasante Fahrten mit Schlittenhunden können Sie einmal ausprobieren.

Schneewandern oder Schneeschuhwandern

Schneeschuhwandern ist bei ausreichender Schneelage ein Erlebnis und die Ausrüstung dazu kann ausborgt werden. Vereinzelt werden auch geführte Schneeschuhwanderungen angeboten. Beim Schneeschuhwandern geht es abseits von Loipen und Pisten durch die schneebedeckte Landschaft.

Dabei sollten gekennzeichnete Wege nicht verlassen werden, um die Winterruhe der Wildtiere nicht zu stören. Auch in der Dämmerung sollten Sie nicht mehr durch den Wald gehen.

Achten Sie zusätzlich auf die Lawinengefahr im Gelände. Informieren Sie sich vorher über die vorherrschende Lawinenwarnstufe.

Langlaufen

Auf gespurten Loipen durch die Natur können Sie optimal Ihre Muskeln und den Kreislauf trainieren. Folgen Sie dabei den Loipen und fahren Sie nicht abseits durch den Wald, um die Winterruhe der Wildtiere nicht zu stören. Informationen zu den Langlaufgebieten samt Loipenplänen und aktuellen Schneelagen finden Sie im Internet.

Eislaufen

Beim Eislaufen können Sie Ihre Ausdauer und Koordination gut trainieren. Wenn Sie sich keine eigenen Schuhe kaufen möchten, dann gibt es diese auch zum Ausleihen. Naturnah und ein besonderes Erlebnis ist das Eislaufen auf Seen und Teichen. Wo Eislaufen auf natürlichen Gewässern erlaubt ist, erfahren Sie im Naturland Knigge.

Bei der Kleidung auf Nachhaltigkeit achten

Bei Bewegung im Freien ist im Winter gute Kleidung nötig. Schuhe mit Profil sowie Kopfbedeckung und Handschuhe gehören mit dazu. Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelschalen-Prinzip. Naturfasern haben sehr günstige Trageeigenschaften. Wolle kann viel Feuchtigkeit aufnehmen, hält den Körper bei feucht-kalter Witterung lange warm und bindet Gerüche. Besonders Loden (gewalkte Wolle) bietet sich für Oberbekleidung an. Seide verstärkt wärmende und atmungsaktive Eigenschaften, wenn sie zusammen mit Wolle verarbeitet wird. Zellulosefasern (Modal®, Tencel® und ähnliche Stoffe) sind saugfähig und halten den Körper trocken.

Überlegen Sie vor einem Neukauf, ob wirklich alle Kleidungsstücke in der neuesten High-Tech Ausrüstung, wie sie ExtremsportlerInnen benötigen, sein müssen. Stoffe für Funktionstextilien werden hauptsächlich aus Kunstfaser gefertigt und dann mit Chemikalien



behandelt.

Achten Sie auf Gütesiegel (Bluesign, Blauen Engel, GOTS, IVN Best) und tragen Sie Ihre Funktionskleidung so lange wie möglich. Nutzen Sie Second-Hand Läden oder Tauschbörsen für gebrauchte Stücke. Am nachhaltigsten ist Kleidung, die nicht produziert werden muss.

Es wird schnell Dunkel daher ist gute Sichtbarkeit wichtig. Reflektorbänder oder reflektierende Kleidung und eine Stirnlampe helfen dabei.