

40

41



Winter
ist keine
schlaf
Ausrede

Sport in der dunklen
Abwehrkräfte und



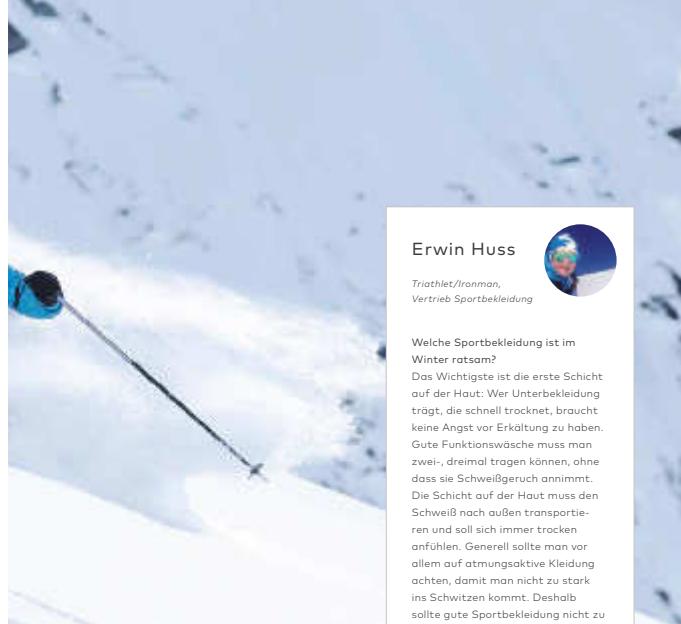
Jahreshälfte stärkt die
macht gute Laune

Neben einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung macht uns auch Sport winterfit. Pure Athleten verraten ihre Tipps für die nasskalte Jahreszeit.

42

Jeder zweite Deutsche zwischen 26 und 35 Jahren treibt im Winter weniger Sport als in der warmen Jahreszeit. Zwei von fünf legen sich gar auf die faule Haut. In Österreich sieht die Situation nicht anders aus. Genauso der falsche Ansatz, sagen Experten. Bei nasskaltem Wetter, Heizungsluft, dazu Heißhunger auf deftige Mahlzeiten kann unser Immunsystem ganz schön aus dem Gleichgewicht geraten. Da ist Sport besonders wichtig: Er sorgt nicht nur trotz grauem Wetter für Strahlelaune und eine knackige Figur, er stärkt auch unsere Abwehrkräfte.

Die gute Nachricht: Sie können es ruhig angehen! Im Winter sollte man die körperliche Belastung draußen nur so wählen, dass man immer durch die Nase atmen kann. Sonst wird die Luft nicht mehr gefiltert, nur unzureichend angewärmt und befeuchtet. Das Ergebnis kann ein unangenehmer Reizhusten sein. Auch eine Atemmaske oder ein Tuch vor Nase und Mund können helfen, die kalte Luft zu erwärmen. Apropos: Ein Kaltstart im Winter kann zu ernsthaften Verletzungen führen, weil es zu hohen Spannungen in Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken kommen kann. Deshalb sollte man beim winterlichen Sporten auf Aufwärmenv genauso achten wie auf das richtige Ende. Nach dem Training schnell in die Wärme ist das Motto. Schon 45 Minuten dreimal wöchentlich moderates Ausdauertraining reichen übrigens, um die Immunabwehr zu verbessern.



Zusätzlich zum Sport macht uns auch vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung winterfit. Vor allem Wurzelgemüse, Kohlsorten und Wintersalate gehören auf die Teller, um uns mit ausreichend Vitamin C sowie Zink zu versorgen, die unser Immunsystem unterstützen. Besonders wichtig ist außerdem die adäquate Versorgung mit Vitamin D, welches allein über die Nahrung nicht in ausreichender Menge zugeführt werden kann. Das „Sonnenvitamin“ sorgt nämlich nicht nur für starke Knochen, sondern ist darüber hinaus für unsere Abwehrkräfte hilfreich. Dass es außerdem einen positiven Einfluss auf die Stimmung hat, ist doch Grund genug, in der dunklen Jahreszeit so viel Sonnenlicht wie möglich zu tanken und dem Winter die kalte Schulter zu zeigen: Fit? Jetzt erst recht! ▶

„Schon 45 Minuten dreimal wöchentlich moderates Ausdauertraining reichen, um die Immunabwehr zu verbessern.“

Quellenhinweise auf Seite 62

Erwin Huss



Triathlet/Ironman,
Vertrieb Sportbekleidung

Welche Sportbekleidung ist im Winter ratsam?

Das Wichtigste ist die erste Schicht auf der Haut: Wer Unterbekleidung trägt, die schnell trocknet, braucht keine Angst vor Erkältung zu haben. Gute Funktionswäsche muss man zwei-, dreimal tragen können, ohne dass sie Schweißgeruch annimmt. Die Schicht auf der Haut muss den Schweiß nach außen transportieren und soll sich immer trocken anfühlen. Generell sollte man vor allem auf atmungsaktive Kleidung achten, damit man nicht zu stark ins Schwitzen kommt. Deshalb sollte gute Sportbekleidung nicht zu windabweisend und nur bei starkem Regen wassererdicht sein.



Mein Wärme-Tipp

Weniger ist mehr. Zieht euch so an, dass die ersten 10 Minuten als etwas kalt empfunden werden. Diese Zeit braucht der Körper, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Wenn von Haus aus alles passt, seid ihr vermutlich zu warm angezogen.

43

Günter Hörandner



Triathlet/Ironman,
Ski Guide

Hast du als Ski Guide spezielle Sicherheitstipps?
Entscheidend ist die richtige Materialwahl, das heißt, aufs Können abgestimmte Skr- und Skischuhe. Der nächste Sicherheitstipp betrifft das Variantenfahren: Sobald man die Piste verlässt, muss man ein VS-Gerät (= Piepser) und einen Variantenrucksack dabeihaben. Spricht man die Leute darauf an, sagen viele: „Ich fahre ja nur ein bissl neben der Piste.“ Aber es gibt nur auf oder abseits der Piste! 200 Meter neben dem abgegrenzten Skiraum passieren die meisten Lawinenunfälle.

Wie entstehen die meisten Verletzungen?
Indem sich die Leute überschätzen und viel zu schnell unterwegs sind. 80 Prozent fahren über ihre Verhältnisse, vor allem, wenn sie mit Helm unterwegs sind und glauben, so sicher zu sein.



Mein Fahr-Tipp

Passt euer Fahrkönnen den Gegebenheiten an! Wenn die Sicht nicht so gut ist, kann ich nicht gleich schnell fahren wie bei Sonnenschein und blauem Himmel. Wenn im Laufe des Tages die Kondition nachlässt und die Piste abgefahren ist, muss ich achtsamer sein als am Vormittag auf glatter Piste. Gerade am frühen Nachmittag verletzen sich die meisten!

Foto: Günter Hörandner

Julia Schmid



Kanutin und angehende Veterinärmedizinerin

Wie trainierst du im Winter?
Ich bin auch bei 10 bis 15 Minusgraden einmal, am Wochenende zweimal täglich, im Wasser. Zu Trainingsbeginn muss man den Atmungsapparat an die kalten Temperaturen gewöhnen. Wichtig ist es auch, im Winter während des Trainings genügend zu trinken.

Wie hältst du dich sonst winterfit?
Warm bleiben heißt die Devise! Ich habe immer eine Thermoskanne mit warmem Getränk dabei. Viel Wert lege ich darauf, wärmende Nahrung zu essen und verstärkt antioxidative Nährstoffe wie Zink zu mir zu nehmen. Man muss vorausschauend denken, denn bei den ersten Symptomen ist es meist schon zu spät!



Mein Heißmacher-Tipp

Ich liebe Ingwer tee. Einfach frischen Ingwer aufschneiden und mit hochwertigem Honig süßen. Dazu Suppen mit viel Wurzelgemüse, denn gerade im Winter ist saisonales Gemüse wichtig, um ausreichend Vitamine zuzuführen!

Foto: Julia Schmid © Christian Formella



Paul Guschlbauer



Paragleiter und begeisterter Tourenskigehör

Was empfiehlst du Einsteigern beim Tourengehen?
Langsam und gemütlich anfangen, damit man den Spaß behält! Probiert die Ausrüstung und das Material bei Testveranstaltungen aus und schaut, ob euch das Tourengehen gefällt. Wenn ihr mit den Tourenskiern aus dem Wald hinaugeht, nehmt jemanden mit, der sich gut auskennt! Erst über die Jahre entwickelt man das Gefühl dafür, selbst einzuschätzen, wie im freien Gelände eine Spur angelegt wird, wenn dort noch niemand zuvor gefahren ist.

Wie bereitet man sich am besten vor?
Am besten geht man im Winter regelmäßig abends gemütlich in den Skigebieten auf Pisten hoch. So ist man im Frühjahr fit für Tourengehen, auch im hochalpinen Bereich.



Mein Touren-Tipp

Der Wald am Schoberpass in der Steiermark. Dort gibt es viele kurze Touren bis maximal 800 Höhenmeter, die man bei jedem Wetter gehen kann, solange Schnee liegt.

