

Tipps für mehr Gesundheit in den Wintermonaten

1. Genießen Sie die winterliche Umgebung, steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Haltestelle früher aus dem Bus oder der Bahn aus und laufen Sie den Rest der Strecke zu Fuß.
2. Nehmen Sie sich nach dem Mittagessen ein paar Minuten Zeit für einen Verdauungsspaziergang durch die verschneiten Straßen. Legen Sie ruhig einen Schritt zu, dann verbrennen Sie noch ein paar Kalorien mehr, regen gleichzeitig Ihren Kreislauf an und steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit.
3. Sitzen Sie gerne mit Ihren Freunden und Freundinnen an einem schönen Wintertag im Café? Versuchen Sie doch einmal etwas Neues und laden Sie sie vorher zu einem Spaziergang ein.
4. Nehmen Sie öfter die Treppe statt des Aufzugs. Wer täglich etwa 200 Treppenstufen steigt, stärkt bereits Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel.
5. Essen Sie die traditionellen Wintergemüse wie Rosenkohl, Wirsing, Möhren oder rote Beete. Sie versorgen uns mit frischen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Dabei ist nicht nur das Vitamin C, welches unser Abwehrsystem stärkt, wichtig, sondern auch Vitamin E. Es schützt unsere Zellmembran vor Oxidation und kann im Zusammenwirken mit anderen Vitalstoffen schwere Infekte verhindern.
6. Halten Sie Ihre Fitness auch in der kälteren Jahreszeit. Es ist mühevoller, zu pausieren und dann wieder in Form zu kommen, als kontinuierlich Sport zu treiben. Finden Sie Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen. Nur dann bleiben Sie am Ball und kommen richtig fit durch den Winter.
7. Setzen Sie sich ein Winterziel: Wollen Sie durch Sport Ihr Gewicht halten? Oder speziell Ihrem Rücken etwas Gutes tun? Nehmen Sie sich vor, zwei Mal die Woche mindestens eine Stunde Sport zu treiben. Oder jedes Wochenende einen langen Spaziergang zu machen, um viel Licht und frische Luft zu tanken.
8. Mit einem Saunabesuch stärken Sie Ihre Abwehr. Das regelmäßige Schwitzen wirkt auf Körper und Seele gleichermaßen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden durch die extremen Temperaturreize stimuliert. Zugleich kommt der Geist mitten im hektischen Alltag bei einem Saunagang zur Ruhe.
9. Nutzen Sie die Heilkraft des Wassers. Seine wohltuenden Eigenschaften machen sich die Menschen seit Jahrhunderten zunutze. Ob für die Entspannung im römischen Dampfbad, im orientalischen Hamam oder als Therapie á la Kneipp – Wasser bedeutet Gesundheit.

10. Rodeln bzw. Schlittenfahren gehört zu den beliebtesten Wintersportarten für die ganze Familie. Beim Rodeln sind weder eine teure Ausrüstung noch besondere sportliche Fähigkeiten nötig. Einen Schlitten hat fast jeder im Keller oder auf dem Dachboden stehen und gerodelt werden kann auf nahezu jedem schneebedeckten Berg oder jeder Anhöhe.
11. Beim Winterwandern abseits vom Trubel auf präparierten Pisten können Sie die Schönheit und Ruhe verschneiter Winterlandschaften genießen. Viele Tourismus-Regionen und Wandverbände bieten familiengerechte Winter-Wanderwege an.
12. Nordic Walking eignet sich als Sportart sowohl für den Sommer als auch für den Winter. Durch den Einsatz der Stöcke bietet es sich für ältere Menschen mit leichten Gehunsicherheiten besonders an. Als Ergänzung zum Lauf in der freien Natur sind in den letzten Jahren die ersten Nordic Walking-Parks entstanden.
13. Schneeschuhwandern ist zu einer eigenständigen Wintersportart geworden. Schneeschuhgehen kann als gemütliche und stille, aber auch als eine kraftzehrende und abenteuerliche Sportart betrieben werden. Gerade für „Nichtskifahrer“ und Individualisten ist diese Art der Bewegung ideal.
14. Wenn im Winter Seen und Flüsse gefroren sind, zieht es die Schlittschuhläufer wieder auf die eisigen Flächen. Aber auch auf speziell präparierten Eisflächen und in Sporthallen kann man während der kalten Jahreszeit gemütlich seine Runden drehen. Eislaufen als Freizeitsport gehört mit zu den Ausdauersportarten des Winters.