



## Fit für den Einsatz, auch im Winter – wie geht das?

Gerade in den kalten Wintermonaten, wenn der Appetit auf leckeres Essen groß und die Lust auf Bewegung klein ist, müssen wir unseren inneren Schweinehund überwinden und aktiv gegen die Bewegungsmüdigkeit ankämpfen, denn frühe Dunkelheit, eisige Temperaturen, stürmische Winde und häufige Regen- oder sogar Schneefälle lassen uns schnell in eine Art „Winterschlaf“ fallen. Da aber Feuerwehrangehörige immer „fit im Einsatz“ sein müssen, ist es enorm wichtig, auch über den Winter die körperliche Fitness zu erhalten.

- Die Kleidung muss vor Kälte schützen.
- Sie muss regen-, winddicht und atmungsaktiv sein.
- Tragen Sie immer Mütze oder Stirnband.
- Schützen Sie Ihren Hals, z. B. mit einem Laufshirt mit Rollkragen oder einem dünnen Halstuch.
- Warme Hände sind das A und O! Ziehen Sie im Winter immer geeignete Handschuhe an.
- Ziehen sie grundsätzlich einen Schuh aus GoreTex mit profilierter, rutschfester Sohle an.

### **Bewegen Sie sich so oft es geht an der frischen Luft!**

Spaziergänge, Nordic Walking, Joggen oder Skilanglauf sind geeignete Bewegungsformen, um die Grundlagenausdauer zu verbessern, und machen vor allem in der Gruppe viel Spaß. Machen Sie Ihre sportliche Betätigung im Freien nicht vom Wetter abhängig, es gibt für jede Witterung die richtige Kleidung. Beachten Sie bei der Wahl der Kleidung Folgendes:



*Richtig bekleidet, macht Bewegung auch im Winter Spaß!*

**Stretch@home – Beweglichkeit geht immer!**

Eine ausreichende Beweglichkeit ist die Grundvoraussetzung für eine technisch saubere Umsetzung einer Alltagsbewegung, beim Sport oder auch im Einsatz. Und: Wer rastet, der rostet. Beugen Sie deshalb zuhause über den Winter schon jetzt der Frühjahrssteifigkeit vor. Außerdem ist ein gutes Dehnungsprogramm die beste Verletzungsprophylaxe. Und mal ehrlich: Ein paar Minuten Zeit finden sich für ein kurzes Dehnprogramm im Tagesablauf immer.

Bevor Sie mit Ihren Dehnübungen starten, bringen Sie Ihren Körper in Schwung, zum Beispiel durch Laufen am Platz, Seilspringen oder der Hampelmannübung. Achten Sie beim Dehnen auf folgende Punkte:

- Führen Sie die Übungen langsam und ohne Schwung durch.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- Achten Sie auf eine korrekte Bewegungsausführung.
- Üben Sie stets auf beiden Seiten.
- Dehnen Sie, bis ein leichtes Ziehen entsteht.
- Vermeiden Sie Schmerzen.



**Power@home – Kräftigungsübungen für daheim!**

Bewegungsarmut, der obligatorische Sofahock und die Chipstüte in der Hand ... und schnell ist er weg, der „Sixpack“! Um dem entgegenzuwirken, können Sie zuhause Kräftigungs- und Stabilisationsübungen immer und überall, im Stand, im Sitzen oder liegend auf einer Matte durchführen. Neben den Klassikern wie beispielsweise Kniebeuge (Squats), Liegestützen (Burpees), UA-Stütz (Plank), Seitstütz (Sideplank) und Übungen für



die Bauchmuskulatur (Sit-ups) gibt es viele weitere Übungen. Ein Blick ins WorldWideWeb eröffnet eine große Übungsauswahl. Bringen Sie vor Ihrem Kräftigungsprogramm Muskulatur und Kreislauf kurz auf Betriebstemperatur (laufen am Platz, hüpfen, usw.) und achten Sie auf folgende Punkte:



- Atmen Sie regelmäßig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
- Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
- Machen Sie grundsätzlich mindestens 15–20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils einer bis zwei Minuten Pause.
- Wiederholen Sie die Übung drei Mal zu Beginn bzw. fünf Mal mit fortgeschrittenem Training.

- Dehnen Sie Ihre Muskulatur nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

**Bewegungsanlässe im Alltag – einfacher geht es nicht!**

Auch in der Winterzeit gibt es viele Anlässe, den Alltag bewegungsaktiv zu gestalten. Hier mal ein paar einfache Anregungen:

- Den Aufzug mal stehen lassen und die Treppe nutzen.
- Mit den Kindern/der Familie/dem Partner zum Eislaufen gehen.
- Einen zauberhaften Winterspaziergang durchführen.
- Einkäufe im Ort zu Fuß erledigen.
- Ein Stück des Weges zur Arbeit bzw. zurück nach Hause zu Fuß absolvieren.
- ...

Ausreden finden sich leicht – Anlässe für aktive Bewegung in der Winterzeit aber auch.

**Es liegt an Ihnen, „fit“ in das Frühjahr zu starten. Let's go!**

*Alexander Seeger, Dipl.-Sportpädagoge  
Unfallkasse Baden-Württemberg*



Bildquellen: pixabay

*Genießen Sie einen Winterspaziergang mit der Familie und tun Sie nebenbei noch etwas für Ihre Fitness.*