



## Fit for FireFighting: Fit Fit durch den Winter

Feuerwehrleute halten sich fit für den Einsatz – doch wie kann dies in der kalten Jahreszeit geschehen? Sport im Winter heißt nicht nur Skifahren. Joggen und Walken gehören genauso dazu – auch Radeln und Ballspiele sind denkbar, solange es draußen nicht gefährlich glatt ist. Wer sich draußen bei niedrigen Temperaturen bewegt, kann sein Immunsystem und die Venen stärken. Und auch die Laune steigt. Übrigens: 2024 wird ein Feuerwehr-Duathlon stattfinden – am 8. Juni 2024 in Balgheim (Landkreis Tuttlingen). Nähere Informationen werden folgen.



wir Botenstoffe aus, die Immunzellen für spätere Bakterien- und Virenangriffe aktivieren.

### Schlechte Stimmung vertreiben

Sport im Winter wirke gegen Winterdepressionen, meint auch Professor Michael Deuschle vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit des Landes Baden-Württemberg. Bewegung bei Tageslicht fördere eine bessere Stimmung. Das Licht bremse das Schlafhormon Melatonin aus, von dem mancher im Winter auch tagsüber etwas produziert.

### Vorteil von Training im Winter

#### Erkältungsrisiko senken

Winterluft befeuchtet die Schleimhäute der Atemwege. Für Erkältungserreger wird es schwieriger, sich dort anzusiedeln. Die Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draußen plus Bewegung regen zudem die Immunabwehr an. Durch die Anstrengung schütten



Sport im Winter an der frischen Luft wirkt gegen Winterdepression.

**Venenschwäche vorbeugen**

Die Deutsche Venen-Liga rät im Winter zu viel Bewegung, um Venenschwäche und Krampfadern vorzubeugen. Heizungsluft und enge Schuhe können das Blut in den Venen stauen, Beine werden dick oder beginnen zu kribbeln. Gerade Laufen aktiviert den Blutfluss.

**Knochen stärken**

Sport bei Tageslicht hilft dem Körper, wenigstens etwas knochenstärkendes Vitamin D zu produzieren. Als kleines Extra kann es den Speicher ergänzen, den Gesunde sich im Sommer mithilfe des UV-Lichts der Sonne angelegt haben. Generell ist Sport wie Laufen, bei dem der Körper das eigenen Gewicht trägt, für die Knochen gut.

Das Hauptargument für Outdoor-Training im Winter ist die Kombination aus Bewegung und frischer Luft. Dabei sind in der Wahl der Sportart fast keine Grenzen gesetzt:

- Treppenläufe und -sprints
- Hangsprints – im hügeligen Wald
- Intervallläufe
- Ausfallschritte über eine festgelegte Distanz
- Seilspringen – für Schnelligkeit, Sprungkraft, Kondition und Koordination
- Jumping Jacks oder Burpees
- High Knees in Abwechslung mit Dips an der Parkbank



Hilfsmittel kann beim Sport im Freien alles sein, was sich einem bietet – herumliegende Äste, Bänke, Bäume, Stufen, Hü-

gel oder das, was man selbst mitbringt, wie Matten, Battle Ropes, Medizinbälle, Koordinationsleiter, Tubes oder Kettlebells. Auch öffentliche Trainingsparks eignen sich, falls man keine Geräte und Gadgets mitnehmen, sondern einfach loslegen möchte.

**Nicht kalt starten und richtig kleiden**

Es ist unbedingt notwendig, sich vor dem Sport einige Minuten aufzuwärmen – Muskeln und Sehnen sind bei Kälte sehr verletzungsanfällig. Bei Minusgraden sollte man durch die Nase atmen, damit nur vorgewärmte und feuchte Luft die Atemwege erreicht. Zu kalte Luft kann die Atemwege entzünden oder Erkältungen begünstigen. Leidet man unter einem Infekt, sollte man keinesfalls trainieren, um keine Herzmuskelentzündung zu riskieren.



Wichtig ist auch die Wahl der richtigen Kleidung: Beim Outdoor-Training ist der Zwiebellook ein Muss. Das Beste ist das Tragen von Funktionsunterwäsche direkt am Körper, die den Schweiß nach außen transportiert. Je nach Temperatur kommen weitere Schichten darüber. Hoodies aus Baumwolle sind für Outdoor-Sport ungeeignet, weil sie den Schweiß nicht abgeben. Besser ist ein dünnes Fleece oder wind- und wasserabweisende Westen oder (Softshell-)Jacken. Untenrum trägt man am besten eine lange Laufhose. Handschuhe und Mütze oder Stirnband sollten immer dabei sein, wenn die Temperaturen unter 0 Grad liegen. Wenn draußen viel feuchtes Laub liegt oder der Boden gefroren ist, sollten die Sportschuhe ein gutes Profil gegen Rutschgefahr haben. Bei Dämmerung sind reflektieren-

de Elemente auf der Kleidung oder eine neonfarbene Weste sinnvoll.

**Tipps für nach dem Training**

**Viel trinken!**

Für den Körper ist es wichtig, vor und nach dem Training, bei längeren Distanzen gegebenenfalls auch währenddessen ausreichend zu trinken.



**Auf die Atmung achten!**

Outdoor-Sport bei Temperaturen bis minus zehn Grad ist unbedenklich. Dennoch sollte man bei klirrender Kälte durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. So wird die kalte Luft vorgewärmt, ehe sie in die Lunge strömt. Ein Tipp wäre, durch ein Tuch oder durch ein Schlauchtuch zu atmen – so fließt die Luft wie durch einen Filter.

**Gerade im Winter: schnell raus aus den Klamotten und ab unter die Dusche!**

Im Sommer lassen wir uns mit der Dusche gerne Zeit, um Nachschwitzen zu vermeiden. Im Winter dagegen sollte nach dem Outdoor-Training auf direktem Weg die Kleidung ausgezogen und heiß geduscht werden. Mit Wechselduschen kurbelt man zudem das Immunsystem an.



Fotos: pixabay

**Jetzt ist Regeneration angesagt**

Direkt nach dem Training ist der Körper mit der Regeneration beschäftigt und dadurch anfälliger für Infektionen. Unterstützen kann man ihn durch ausgewogene Ernährung sowie durch isotonische Getränke.

Unfallkasse Baden-Württemberg