

Johannesbad Holding SE & Co. KG
Arnulfstraße 37
80636 München

Pressekontakt:
Isabel Zündorff
Leiterin Marketing &
Unternehmenskommunikation

Tel.: + 49 (0) 8531 23-2875
E-Mail: isabel.zuendorff@johannesbad.com

27. November 2023

PRESSEMITTEILUNG

Richtig trainieren im Winter

Altenberg – Die kalte Jahreszeit hat Einzug gehalten – und für Sportbegeisterte stellt sich die Frage, wie sie ihre Fitness im Winter aufrechterhalten können, ohne dabei Gesundheitsrisiken einzugehen. Dr. Aniko Saß, Sportmedizinerin am renommierten Johannesbad Gesundheitszentrum Raupennest in Altenberg im Erzgebirge, gibt wertvolle Ratschläge, um das Training im Winter sicher und effektiv zu gestalten.

Das Gesundheitszentrum im Erzgebirge ist heute für viele Spitzensportler eine wichtige Anlaufstelle in der erfolgreichen Wettkampfvorbereitung. Wenn Deutschlands Bobsportler im Eiskanal die Nase vorn haben, Biathleten in der Loipe triumphieren oder als die deutschen Sportkletterer 2020 erstmals zu den Olympischen Spielen führen, waren und sind es auch Sportmediziner aus dem sächsischen Altenberg, die Anteil am Erfolg haben. Von dem Know-how können allerdings auch Nicht-Profis und Freizeitsportler profitieren. „Die richtige Vorbereitung und eine angepasste Herangehensweise machen das Training im Winter zu einer gesunden und angenehmen Erfahrung“, sagt Oberärztin Dr. Saß.

Mehr Zeit fürs Aufwärmen

Kälte und Muskelsteifheit: Bei kaltem Wetter sind Muskeln, Sehnen und Bänder steifer. Das kann die Beweglichkeit beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Dr. Saß empfiehlt, längere Zeit für das Aufwärmen und den Cool-down einzuplanen. Intensive Belastungen sollten erst nach einer ausreichenden Aufwärmphase erfolgen, um Verletzungen zu minimieren. Ein lockeres Einlaufen, Fahrradergometrie-Training oder Fahrradfahren im Außenbereich sind hilfreiche Aufwärmübungen.

Wie sich das Erkältungsrisiko minimieren lässt

„Die Wahl der richtigen Kleidung im Winter ist entscheidend, um nicht zu stark zu schwitzen und gleichzeitig vor Erkältungen geschützt zu sein“, sagt die Sportmedizinerin. Funktionsbekleidung, die Feuchtigkeit ableitet, gilt als ideal. Bei leichten Erkältungssymptomen rät Dr. Saß von intensivem Sport ab. Denn wer bei Erkältungssymptomen oder Atemwegsinfekten dennoch intensiv trainiert, läuft Gefahr, sich eine schwerwiegendere Infektion oder Erkrankung zuzuziehen. Auch kann dann ein sonst in der Regel harmloser Virusinfekt zu Komplikationen führen. Was stattdessen ratsam ist: erholsame Spaziergänge. „Dabei sollte das Tempo so angelegt sein, dass man sich noch entspannt mit seiner Begleitung unterhalten kann“, so die Medizinerin. Auf Morgen- oder Abendgymnastik ohne anstrengende Belastung muss hingegen niemand wegen einer leichten Erkältung verzichten.

Die Atemwege richtig schützen

Kalte, trockene Winterluft kann Atemwegsprobleme verursachen. Um diesen vorzubeugen, empfiehlt Dr. Saß das Tragen eines Halsschlauchs oder Schlauchtuchs. Dieses wird bis über die Nase gezogen, um die Atemwege zu schützen. Ebenfalls sinnvoll: die Atemwege mit Lutschpastillen, Dragees oder Kaugummis feuchtzuhalten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig, um die Schleimhäute zu unterstützen. Wie lässt sich der Körper im Winter richtig hydrieren? Aus sportmedizinischer Sicht sind besonders lauwarme Getränke gut geeignet. Denn sie beeinflussen den Energieumsatz nicht ungünstig.

Auf den eigenen Körper hören

Der Körper benötigt im Winter mehr Energie, um sich warm zu halten. Dies kann das Training intensiver erscheinen lassen. Eine Reduktion der Trainingsintensität und des Umfangs ist jedoch nach den Worten von Sportmedizinerin Dr. Saß nicht generell erforderlich, solange die individuellen Bedürfnisse und Empfehlungen berücksichtigt werden. „Nach längeren Trainingspausen, Verletzungen oder einem infektbedingten Aussetzen des Trainings ist selbstverständlich auch eine Reduktion der Trainingsumfänge und Intensitäten notwendig“, verdeutlicht sie.

Fehlendes Sonnenlicht: Den Vitamin-D-Mangel ausgleichen

Der Mangel an Sonnenlicht im Winter kann – selbst bei einer ausgewogenen Ernährung – zu einem Mangel an Vitamin D führen. Dieser wiederum kann unsere Knochengesundheit und das Immunsystem beeinträchtigen. Die Sportmedizinerin aus dem Johannesbad Gesundheitszentrum Raupennest empfiehlt die Ergänzung mit einem niedrigdosierten Vitamin D-Präparat in den Wintermonaten, insbesondere in unseren Breiten. „Eine Kontrolle des Vitamin D-Spiegels im Blut ist ratsam“, betont Dr. Saß.

Nach drinnen ausweichen?

Wann ist es aus medizinischer Sicht empfehlenswert oder sogar geboten, eher alternative Indoor-Aktivitäten in Betracht zu ziehen und auf Sport draußen vollkommen zu verzichten? Sportler mit Vorerkrankungen sollten im Zweifelsfall auf Indoor-Aktivitäten ausweichen, um Gesundheitsrisiken zu minimieren. Wer bereits weiß, dass er bei Kälte empfindlich an Händen

und Füßen reagiert, sollte hier entsprechende Vorsorge tragen und insbesondere regelmäßige Kontrollen der Durchblutung durchführen, um Erfrierungen vorzubeugen.

„Einen festen ‚Minus–Grenzwert‘ für das Training im Freien aber gibt es nicht, da die empfundene Kälte von verschiedenen Faktoren wie beispielsweise Sonneneinstrahlung und Wind abhängt“, sagt die Oberärztin, und ergänzt: „Hier spielen die individuellen Anpassungsfähigkeiten eine entscheidende Rolle.“ Angemessene Kleidung, wie das „Zwiebelprinzip“ mit mehreren Isolationsschichten seien wichtig, um sich vor Unterkühlung und Erfrierungen zu schützen. „Das Trainieren im Winter ist eine Herausforderung für den Körper, aber wer diese grundlegenden Dinge beachtet, wird dennoch erfolgreich, verletzungsfrei und gesund trainieren können“, so Dr. Saß.

So geht's:

10 Tipps und Techniken, wie Sie in der kalten Jahreszeit gesund trainieren

1.) Nehmen Sie sich mehr Zeit fürs Aufwärmen! Denn bei kaltem Wetter sind Muskeln, Sehnen und Bänder steifer. Das kann die Beweglichkeit beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen.

2.) Setzen Sie auf Funktionsbekleidung, die Feuchtigkeit ableiten kann! Das hält den Körper warm und gleichzeitig trocken.

3.) Verwenden Sie angemessene Kleidung im Sinne eines „Zwiebelprinzips“! Schwitzen Sie zu stark, können Sie entsprechende „Zwiebelschichten“ ablegen, bei einer später wiedereinsetzenden Abkühlung, beispielsweise in oder nach einer Pause, sollten Sie diese wieder überziehen.

4.) Verzichten Sie bei Erkältungssymptomen auf intensiven Sport! Unternehmen Sie stattdessen Spaziergänge in einem Tempo, bei dem Sie sich noch gut unterhalten können.

5.) Schützen Sie Ihre Atemwege – beispielsweise durch einen „Halsschlauch“ oder ein Schlauchtuch, das bis über die Nase reicht!

6.) Halten Sie Ihre Atemwege feucht mit Lutschpastillen, Dragees oder Kaugummis!

7.) Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Ihre Schleimhäute zu unterstützen. Lauwarme Getränke sind im Winter besonders empfehlenswert.

8.) Hören Sie auf den eigenen Körper: Ihr Organismus braucht im Winter mehr Energie, um sich warm zu halten. Dies kann das Training intensiver erscheinen lassen. Gerade nach längeren Trainingspausen, Verletzungen oder einem infektbedingten Aussetzen des Trainings sollten Sie Umfang und Intensität des Trainings verringern.

9.) Die Einnahme eines niedrigdosierten Vitamin D-Präparats kann in den Wintermonaten den durch das fehlende Sonnenlicht hervorgerufenen Mangel ausgleichen.

10.) Wenn Sie Vorerkrankungen haben, sollten Sie im Zweifelsfall auf Indoor-Aktivitäten ausweichen, um Ihre Gesundheitsrisiken zu minimieren.



Kälte und Muskelsteifheit: Bei kaltem Wetter sind Muskeln, Sehnen und Bänder steifer. Das kann die Beweglichkeit beeinträchtigen und das Verletzungsrisiko erhöhen. Dr. Saß, Sportmedizinerin am renommierten Johannesbad Gesundheitszentrum Raupennest in Altenberg im Erzgebirge, empfiehlt, längere Zeit für das Aufwärmen und den Cool-down einzuplanen. Foto: Adobe Stock

Über die Johannesbad Gruppe

Die familiengeführte Johannesbad Gruppe umfasst die Geschäftsbereiche Medizin, Zahnmedizin, Hotellerie sowie Fort-, Aus- & Weiterbildung. Dafür engagieren sich in 26 Einrichtungen rund 2.400 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die einen Umsatz von etwa 150 Millionen Euro erwirtschaften. Ausgehend von der 1964 eröffneten Johannesbad Therme gehört die Gruppe heute zu den Top Ten der Reha-Anbieter in Deutschland. Für weitere Informationen besuchen Sie www.johannesbad.com