



# Trainingsgebote

## Tipps für Sport im Winter

Sorgfältiges Einlaufen ist bei niedrigen Temperaturen besonders wichtig. Bevor Sie mit Ihrer Sportart beginnen, sollten Sie Ihren Körper auf Betriebstemperatur bringen. Oft hilft bei kalten Temperaturen schon ein Spaziergang von 5-10 Minuten bis sich die Atemwege, nachdem Sie 8 Stunden in geheizten Räumen waren, an die Außentemperatur anpassen.

Hier muss die Lunge oft die kalte Atemluft anfeuchten und das braucht seine Zeit. Wenn man die Phase aber einhält, ist dem Sporteln in der kalten Jahreszeit nichts einzuwenden. Bis minus 4- 5 Grad kann man sich dann auch ordentlich belasten, ohne dass die Verkühlungsgefahr steigt! Erst bei tieferen Temperaturen reduzieren Sie die Intensität.

## Spezialtipp nach dem Sport

Am Ende einer Sporeinheit heißt die Devise: Rasch ins Trockene! Keinesfalls im Freien herumstehen und ausgiebig dehnen. Die Gefahr einer Verkühlung ist hier außerordentlich hoch. Stattdessen sollten Sie in trockene Kleidung wechseln und schnell ins Warme gehen. Das sogenannte „Open Window“ ist ein kurzes 10-20 Minuten Immunfenster, indem das Immunsystem anfällig ist. Erst nach der Dusche ist das Dehnen angesagt.

Entscheidend ist selbstverständlich auch die Kleidung. Der Großteil der Wärme geht über Hände, Hals und Kopf verloren. Handschuhe, Haube oder Stirnband sind bei Kälte unverzichtbare Utensilien - alleine 20 % der Wärme geht über den Kopf nach außen! Und dazu können Sie sich meist ein ganze Schicht Bekleidung sparen!

## Sport und Trainingsverbot bei Krankheit

Bei Krankheit, Fieber und auch Erkältungen mit nur gering erhöhter Temperatur heißt es ganz klar: nicht sporteln! Die Erfüllung eines Trainingsplanes ist es niemals wert, das Risiko einer Myokarditis (Herzmuskelentzündung) einzugehen. Auch keine Sauna! Je weniger Sie ihr Immunsystem belasten, umso schneller sind Sie wieder fit. Hier gilt die eiserne Regel „Abwarten und Tee trinken“...

## Entspannung und Ausgleich

Vergessen Sie nicht auf Entspannung schon vor Weihnachten, denn vor Weihnachten schlägt der Weihnachtstress nämlich fast immer zu. Diese Dehnungs- und Atemübung können Sie auch am Abend oder vor dem Schlafengehen machen und sie hilft Ihnen zu entspannen:

## Die Flankendehnung sorgt für straffe Flanken und zugleich für Entspannung



Richtiges Stretching sollte nicht schmerzen. Starten Sie moderat und verstärken Sie dann die Dehnung.

Knien Sie sich auf eine Matte bzw. einen Teppich und strecken ein Bein seitlich (ca. 90°) nach außen weg. Richten Sie dabei die Wirbelsäule auf und bringen Sie Spannung in den Rücken. Stützen Sie den Arm in der Hüfte oder auf dem seitlich gestreckten Bein ab. Ziehen Sie nun mit dem anderen Arm über dem Kopf zur Seite - versuchen Sie dabei auch den Arm zu strecken. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Kein Hohlkreuz machen und nicht nach vorne kippen. Halten Sie diese Position ohne zu wippen und zu federn.

### 1-2 Mal für 30-45 Sekunden

Variation: Wenn Sie die Übung intensiver machen wollen, nehmen Sie einfach eine Hand hinter den Kopf und ziehen diagonal in die Richtung des ausgestreckten Beines nach außen. Nun können Sie die Dehnung auch an der Flanke spüren. Kinn „stolz“ heraußen lassen und ruhig weiterarmen.

## Trinktipp

Achtung: Im Winter braucht der Körper viel Flüssigkeit. Auch wenn man weniger Durst hat oder vermeintlich nicht so schwitzt, braucht der Körper Flüssigkeit - und vor allem Flüssigkeit zum Anfeuchten der (kalten und trockenen) Luft in der Lunge. D.h. unbedingt darauf achten, dass man genug und vor allem das richtige trinkt! Hier helfen natürlich Tees: Nicht nur aufgrund der Inhaltsstoffe, sondern auch wegen der wärmenden Wirkung sind Tees zu empfehlen - besonders Grüner Tee, Lindenblütentee, Sanddorn, schwarze Johannisbeeren.

Meine Empfehlung: **TEEKANNE Harmonie für Körper & Seele „Atme Dich Frei“**, denn Ingwer wärmt von Innen, Zimtrinde stärkt das Immunsystem und Thymian ist seit jeher für seine gesunde und heilende Wirkung bekannt, welche vor allem das Immunsystem und die oberen Atemwege unterstützt.

