LZG Gesundheitstelefon

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 • 55131 Mainz • Telefon 06131 2069-0 • Fax 06131 2069-69 • Mail info@lzg-rlp.de • www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Birgit Kahl-Rüther • Telefon 06131 2069-15 • Mail bkahl@lzg-rlp.de

**Gesundheitstelefon ab 1. Dezember 2025**

# Outdoor-Sport – gesund und fit im Winter

Sport im Winter – da denken die meisten an klassische Schneesportarten, Hallensport oder das Fitnessstudio. Aber es geht auch anders: flexibel und spontan, direkt vor der eigenen Haustür. Joggen, Walken und Wandern etwa sind das ganze Jahr über möglich. Wer sicher Rad fährt, kann dies auch im Winter tun. An vielen Orten gibt es offene Bewegungsangebote oder es finden sich Gruppen zu Ballspielen zusammen – alles kein Problem, solange der Boden nicht rutschig ist oder die Temperaturen zu niedrig sind. Ein paar einfache Regeln sollten allerdings beachtet werden.

## Bewegung im Freien tut gut – auch im wenn's kalt ist

Wer bei feuchtem, kühlem Winterwetter nur an Erkältung denkt, irrt gewaltig. Die kühle, frische Luft befeuchtet nämlich die Schleimhäute beim Atmen und hilft ihnen so, eindringende Erkältungserreger besser abzuwehren. Trockene Heizungsluft dagegen schwächt die Schleimhäute. Die Bewegung draußen sowie der Wechsel zwischen warm und kalt regen zusätzlich die Immunabwehr an. Wer seinen Sport tagsüber im Freien betreiben kann, profitiert außerdem vom Tages- oder sogar Sonnenlicht: Der Körper produziert dann zumindest kleine Mengen Vitamin D, die den im Sommer angelegten Speicher auffüllen. Das so genannte „Sonnenvitamin" stärkt Knochen und Muskeln. Gerade im Winter hebt es die Stimmung und kann sogar vor Depression schützen.

## Wichtig: die passende Kleidung

Wer sich für den Sport im Freien einkleidet, sollte bedenken, dass sich der Körper durch die Bewegung erwärmt. Profis empfehlen sogar, dass man vor dem Loslaufen ruhig ein wenig frösteln sollte. Statt einer dicken Thermojacke ist also Zwiebellook angesagt. Die unterste Lage besteht am besten aus Funktionsunterwäsche. Sie leitet die Feuchtigkeit ab und hält die Wärme am Körper – anders als Baumwollwäsche, die feucht bleibt und abkühlt. Darüber kommen beliebige Lagen an Sportkleidung. Die oberste Schicht sollte eine wind- und regenundurchlässige Jacke sein, die bei Bedarf ausgezogen und umgebunden werden kann. Da der Körper einen Großteil seiner Wärme über den Kopf abgibt, darf eine Mütze oder ein Stirnband nicht fehlen. Auch die Hände sollten geschützt und die Füße gut eingepackt sein. Für den Hals empfiehlt sich ein Schlauchschal, der auch als Mundschutz dienen kann.

## Apropos Atmen…

Atmen Sie, solange es geht, durch die Nase. Ist dies nicht mehr möglich, sollten Sie vielleicht die Intensität der Anstrengung reduzieren. Die Nase wirkt nämlich wie ein Filter, durch den die

kalte Atemluft feucht und angewärmt in die Bronchien gelangt. Bei anhaltender Mundatmung dagegen trocknen die Schleimhäute im Rachen aus, die Bronchien ziehen sich zusammen und es entstehen Hustenreiz und Halsschmerzen. Kurzfristig schützt davor ein über den Mund gezogener leichter Schal.

### Darauf sollten Sie beim Outdoor-Sport im Winter achten

- **Gut aufwärmen:** Je tiefer die Grade auf dem Thermometer sinken, desto wichtiger ist es, Gelenke, Bänder und Sehnen auf Betriebstemperatur und den Kreislauf in Schwung zu bringen.
- **Extreme Anstrengungen vermeiden:** Vergessen Sie Höchstleistungen, vermeiden Sie Sprints und abrupte Bewegungen.
- **Ausreichend trinken:** Auch wenn sich im Winter kein oder nur ein geringes Durstgefühl einstellt – bei Anstrengung braucht der Körper Flüssigkeit.
- **Vorsicht bei Herzproblemen:** Da der Körper immer versucht, seine Kerntemperatur zu halten, verengen sich bei Kälte die Gefäße. Der Blutdruck steigt und das Herz muss mehr arbeiten. Passen Sie die Intensität Ihrer Bewegungen also unbedingt an. Hierbei kann eine Smartwatch hilfreich sein, also eine Art tragbarer Computer, der wie eine Armbanduhr aussieht und Funktionen wie Schrittzählung, Herzfrequenzmessung und Smartphone-Verbindung bietet. Am besten stimmen Sie Ihren Trainingsplan jedoch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.
- **Bei extremen Temperaturen aussetzen:** Wie große Hitze ist auch extreme Kälte sehr belastend für den Körper. 5 °C bis 15 °C gelten als ideal für Ausdauersport. Kraftsport ist im Winter besser im Innenraum aufgehoben – zumindest für Durchschnittsmenschen. Temperaturen unter -5 °C sind nur für Profis geeignet.
- **Ab ins Warme:** Nach dem Sport sollten Sie sich schnell von den verschwitzten Kleidern befreien und sich gut durchwärmen. Nach der Anstrengung ist der Körper nämlich zunächst anfälliger für Infekte. Auf lange Sicht jedoch regt die Bewegung im Freien das Immunsystem an und schützt vor Erkältungen.

### Wenn Bewegung in Gesellschaft mehr Spaß macht

Wer sich alleine nicht gut motivieren kann, entdeckt auf der Website der Landesinitiative „Rheinland-Pfalz – Land in Bewegung" zahlreiche Angebote zum Mitmachen – und zwar das ganze Jahr über. Die Bewegungs- und Sportangebote finden überwiegend auf öffentlichen Plätzen und Grünflächen, aber auch in Sport- und Freizeiteinrichtungen statt. Sie sollen kostenfrei zugänglich sein und richten sich an Bürgerinnen und Bürger aller Altersgruppen, ob mit oder ohne Behinderung.

Speziell auf ältere Menschen zielt die Bewegungskampagne der LZG „Dabei sein bewegt!“. Auch hier gibt es viele kostenlose und unkomplizierte Angebote drinnen und draußen. Auf der Website www.lzg-bewegungslandkarte.de können Sie nach einer Bewegungsgruppe an Ihrem Wohnort suchen.

Und schließlich stehen die Vereine in Rheinland-Pfalz für eine große Vielfalt an Sportmöglichkeiten. Der Deutsche Olympische Sportbund macht sie auf der Website www.bewegungslandkarte.de zugänglich. Viel Erfolg beim Finden eines passenden Angebots!

Zum Schluss noch ein Hinweis: Wenn Sie sich einen Infekt eingefangen haben, sollte der Sport besser ausfallen – denn wer im Zweifel pausiert, ist meist schneller wieder fit!

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)
Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de; Redaktion: Birgit Kahl-Rüther, Mail: bkahl@lzg-rlp.de

**Weiterführende Links zum Thema:**

Die Deutsche Herzstiftung über Herzprobleme und Kälte

Video: Worauf Sie bei Sport in der Kälte achten sollten.

LZG-Bewegungstipps für den Winter

Bitte beachten:
Die beiden im letzten Absatz genannten Bewegungslandkarten sind nicht identisch, denn die Adressen unterscheiden sich in drei Buchstaben:
www.lzg-bewegungslandkarte.de ist ein Angebot der LZG
www.bewegungslandkarte.de ist eine Website des DOSB

Die Landesinitiative „Land in Bewegung“ finden sie unter https://land-in-bewegung.rlp.de