

# PRESSEMITTEILUNG



## Effektive Abhärtung. Erkältungen sind seltener

### **Da gibt es keine Ausrede: Sport im Freien ist auch im Winter ratsam**

Können sogenannte populäre „Sommersportarten“ auch ohne Probleme im Winter betrieben werden? Die Antwort lautet eindeutig ja, und die Ausrede „Es ist zu kalt“ gilt nicht. Wichtig ist, die Sportart vom Sommer und Herbst bis in den Winter kontinuierlich zu betreiben. Sogar bei niedrigen Temperaturen können einfache Sportarten wie Joggen und Walking oder Nordic Walking unverändert ausgeübt werden. Notwendig ist eine entsprechende Kleidung, zum Beispiel mehrere Sporthemden oder T-Shirts übereinander, eine winddichte Jacke und eine lange warme Sporthose. Eine Mütze ist in der Regel erforderlich, um die Ohren zu schützen, Handschuhe, eventuell ein Schal. Man sollte sich sorgfältig aufwärmen, etwa fünf bis zehn Minuten langsames lockeres Laufen, dann erst im gewohnten Tempo weiterlaufen. Darauf weisen die deutschen Sportmediziner hin, die sich in der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) organisiert haben.

Das Lauftempo sollte im Sinne einer Regeneration etwas langsamer sein als üblich, man sollte also das Tempo nicht forcieren. Die Laufschuhe müssen Profil haben, da die Rutschgefahr bei Schnee und Glätte größer ist (sogenannte Trail-Schuhe). Walking kann ebenso gesund sein wie Joggen. Mit der Dauer sollte man es nicht übertreiben. 45 bis 60 Minuten am Tag sind genug.

Radfahren ist eher etwas für die Abgehärteten, da insbesondere der Fahrtwind unangenehm sein kann. Außerdem ist bei wenig Geübten die Sturzgefahr bei Schnee und Eis deutlich größer.

Grundsätzlich ist Sport im Freien auch im Winter gesund, da die Abhärtung sehr effektiv ist und Erkältungen eher seltener sind. Unterschiede zwischen Männern und Frauen sind nicht bekannt. Es könnte sein, dass Frauen etwas weniger frieren als "dünne" Männer.

Es gibt also keine Entschuldigung, sich im Winter nicht sportlich zu betätigen. Nur bei älteren Menschen ist etwas Zurückhaltung geboten. Ihnen empfiehlt man Spazieren gehen auf sicheren Wegen, eventuell als Nordic Walking. Selbstverständlich sollte man bei Erkältungen pausieren und nach Abklingen wieder einsteigen.

### Drei Tipps zum Sport im Freien im Winter:

1. Ziehen Sie sich den Temperaturen entsprechend warm an.
2. Sorgen Sie für winterfestes Schuhwerk.
3. Wenn die Lunge „brennt“, ist es zu kalt für Sie, brechen Sie Ihre sportliche Betätigung ab.

***Professor Dr. Herbert Löllgen, Remscheid***

# PRESSEMITTEILUNG



## Auskunft erteilt:

DGSP-Ehrenpräsident Professor Dr. med. Herbert Löllgen  
Bermesgasse 32  
42897 Remscheid  
Tel.: +49(0)2 191-65354  
Fax: +49(0)2 191-610671  
E-Mail: loellgen@dgsp.de

(Frankfurt, 10. Oktober 2013)

**DGSP im Kurzportrait:** Die 1912 gegründete Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) ist die zentrale ärztliche Institution auf den Gebieten der Sportmedizin sowie der Gesundheitsförderung und Prävention durch körperliche Aktivität. Neben der Förderung von sport- und präventivmedizinischer Forschung, Lehre sowie Fort- und Weiterbildung setzt die DGSP viele Projekte zur Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Bevölkerung um. Sie ist die Vereinigung der 18 Landesverbände für Sportmedizin und mit ihren 9000 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlich-medizinischen Fachgesellschaften in Deutschland. 2012 feierte die deutsche Sportmedizin ihr einhundertjähriges Bestehen. Dem Präsidium gehören an: als Präsident Professor Dr. Klaus-Michael Braumann (Hamburg), als Vizepräsidenten Dr. Ingo Tusk (Frankfurt am Main), Hubert Bakker (Bremen), Professor Dr. Klaus Völker (Münster), Professor Dr. Wilhelm Bloch (Köln) und Professor Dr. Christine Graf (Köln). Generalsekretär ist Professor Dr. Rüdiger Reer (Hamburg). Ehrenpräsidenten sind Professor Dr. Dr. Wildor Hollmann (Köln), Professor Dr. Hans-Hermann Dickhuth (Freiburg) und Professor Dr. Herbert Löllgen (Remscheid).