

Pressemitteilung

Sport im Winter stärkt das Immunsystem

Zu kalt, zu ungemütlich? Die BERGISCHE gibt Tipps, wie man sich auch im Winter fit halten kann. Zum Beispiel mit Laufen.

Solingen. Wenn es draußen kalt ist, wird die Couch für viele zum liebsten Aufenthaltsort. Dabei ist es angesichts trockener Heizungsluft und künstlichen Lichts gerade im Winter wichtig, den Körper fit zu halten – am besten mit Bewegung im Freien. Schon einfaches Joggen oder Walken hält fit und macht glücklich. Damit Ihnen das Wetter nichts anhaben kann, achten Sie auf atmungsaktive und wasserfeste Kleidung. Bei niedrigen Temperaturen gönnen sie sich ein längeres Warm Up mit Dehnübungen, denn der Körper braucht im Winter mehr Zeit, um auf Touren zu kommen. Laufen Sie sich etwa zehn bis 15 Minuten gemütlich ein, bevor Sie sich steigern. Am Ende – die Dauer bestimmen Sie – wieder langsamer werden, noch mal dehnen. Das beugt Muskelkater vor. Überfordern Sie sich nicht, das nimmt die Lust aufs nächste Mal. Apropos: Das gute Gefühl, etwas getan zu haben, ist der beste Ansporn, seinen inneren Schweinehund auch beim nächsten Mal wieder zu überwinden.

Noch ein Tipp: Ist die Luft zu kalt, hilft es, bewusst durch die Nase einzuatmen. Das erwärmt hereinströmende Luft um mindestens zehn Grad. Bei steigendem Sauerstoffbedarf Nasen- mit Mundatmung kombinieren. Ein Schal vor Mund und Nase macht es noch angenehmer.

Interessieren Sie sich für Laufen im Freien und benötigen noch ein paar Tipps? Schauen Sie nach unter www.die-bergische-kk.de/laufen. Infos zum nächsten BERGISCHEN Firmenlauf gibt es unter www.bergischer-firmenlauf.de.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 1.593 (mit Leerzeichen)

Zur Veröffentlichung freigegeben bis
einschließlich 30. Dezember 2011.