

Sport im Winter: Warum Bewegung jetzt so effektiv ist und auch ihr Sozialleben profitiert

Bericht: SRH Fernhochschule

Rein in die Laufschuhe und ab die Post. Oder in die Schlittschuhe. Oder ins Hallenbad. Sport im Winter ist nicht nur eine nette Option, sondern ein riesiges Investment. Ins Wohlbefinden, für den Body und auch das Sozialleben. Wie das funktioniert und was es bei Schmuddelwetter oder eisigen Außentemperaturen zu beachten gilt, erfahren Sie hier.

Das Weihnachtsessen liegt noch schwer im Magen und der Süßkram auf dem Plätzchenteller zwinkert einem auch schon nicht mehr so kräftig zu. Nach den Festtagen und der Silvestersause stehen sie wieder vor der Tür, die guten Vorsätze. Wenn da nur nicht das Problem mit dem Motivationsloch wäre! Doch aus diesem holen wir Sie heraus. Nur anfangen müssen Sie selbst. Und das wird sich lohnen.

Freier Kopf und starke Abwehrkräfte

Denn kommen Sie erst einmal in Bewegung, profitieren Sie von vielen positiven Effekten, die Sport im Winter mit sich bringt. Er stärkt die Abwehrkräfte, verbrennt Kalorien und macht den Kopf frei. Um nur ein paar wenige Beispiele zu nennen. Was nämlich keiner auf dem Schirm hat: Sport macht auch sozialer. Wie das zusammenhängt und wann es zum Joggen dann doch zu kalt wird, weiß Dr. Angela Teichert. Die Sportmentaltrainerin ist Professorin für Soziale Arbeit an der SRH Fernhochschule und selbst eine echte Sportskanone.



*Dr. Angela Teichert ist Sportmentaltrainerin, hält eine Professur für Soziale Arbeit an der SRH Fernhochschule und ist selbst eine echte Sportskanone.
Foto: SRH Fernhochschule*

Was Sport mit Sozialer Arbeit verbindet

Gefragt nach der Brücke zwischen Sozialer Arbeit und regelmäßiger Bewegung, berichtet sie begeistert: „Sport ist ein ganz wichtiges Hilfsmittel in der Sozialen Arbeit. Als niedrigschwelliger Zugang verbindet er Menschen untereinander und macht eben auch Türen auf, die sonst verschlossen blieben. Sport bringt die Menschen ins Tun und das ist ein ganz wichtiger Schritt. Diesen Effekt machen sich zum Beispiel Sportsozialarbeiter:innen zu nutze. Es ist egal, wie alt man ist und welchen sozialen Hintergrund man hat. Sport ist für alle da.“

Stimmungsaufheller in der dunklen Jahreszeit

Zudem würde Sport eine sehr gute Integrationsmöglichkeit darstellen, sei motivationsfördernd und gerade in der dunklen Jahreszeit wichtig, weil die körperliche Betätigung Lebensfreude bringe, gute Laune mache und als echter Stimmungsaufheller wirke. Davon ist nicht nur Teichert überzeugt, sondern diese Effekte werden auch durch zahlreiche Studien belegt. In einem Bericht des Robert Koch-Institutes (RKI) zum Beispiel, wird schon im Jahr 2012 festgestellt, dass körperliches Training bei Depressionen ähnlich wirksam sein kann wie eine medikamentöse Therapie.

Lungenbläschen, Minusgrade, Aufwärmtraining: Das gilt es bei Sport im Winter zu beachten

Am Anfang einer jeder sportlichen Betätigung steht die Motivation. Um die zu bekommen, ist gutes Equipment keine schlechte Idee. Warme und gute Laufschuhe sind eine Investition, die man tätigen sollte. Denn sie geben dem Fuß Stabilität und verringern das Risiko, auszurutschen, umzuknicken oder sich zu verletzen. Und die müssen nicht nur funktional sein, sondern sollten auch richtig gut aussehen. Schließlich will man sie oft und gern schnüren.

Bei Temperaturen um die 0 Grad sollten Sie eine dünne Mütze oder ein Stirnband tragen. Das sorgt für warme Ohren und hält die Temperatur, die zum Großteil über den Kopf entweicht. Zudem gilt bei der Kleidung das gute alte Zwiebelprinzip. Mehrere Schichten isolieren die Körperwärme besser als eine einzelne dicke Schicht Kleidung. Und für den Start empfehlen sich dünne Handschuhe. Bis der Körper nämlich erstmal auf Betriebstemperatur läuft und genügend Wärme produziert, dass sie bis in die Fingerspitzen gelangt, vergeht einiges an Zeit. Und die muss man nicht mit dem schrecklichen Gefühl halbtoter Finger herumbekommen. Dann vor dem Start noch einen ordentlichen Schluck Wasser, denn geschwitzt wird auch bei Minusgraden und auf geht's!

Diese positiven Effekte haben Joggen und Sport im Winter auf Körper und Geist

Wenn es kalt ist, verengen sich die Blutgefäße und das Herz muss mehr arbeiten, um genug Blut durch den Körper zu pumpen. Klingt unheimlich, hat aber einen fantastischen Trainingseffekt. Ein Sportlerherz ist um die ein Drittel größer als ein untrainiertes und das hat zum Vorteil, dass es in der gleichen Zeit sehr viel mehr Blut durch die Adern pumpen kann und mit diesem wird bekanntlich Sauerstoff transportiert. Und eine bessere Sauerstoffversorgung führt zu mehr Leistungsfähigkeit.

Mit Gefühl für den eigenen Körper

Bei all diesen Erkenntnissen und positiven Effekten gilt immer: Auf den eigenen Körper hören ist essenziell. Es gilt nicht, irgendwelche Wettbewerbe zu gewinnen, sondern am Ball zu bleiben und Spaß an der Sache zu haben. Denn Kontinuität ist wichtiger als Schnelligkeit.

Wer es schafft, regelmäßig in Bewegung zu kommen, stärkt die Abwehrkräfte. Kleiner Bonus bei Kälte: Um die Temperatur aufrecht zu halten, verbrennt der Körper um die 15 Prozent mehr Kalorien als in warmen Monaten. Im Fachjargon heißt dieser hilfreiche Nebeneffekt Thermogenese.

Bei -10 Grad ist Schluss mit lustig

Es gibt keine konkrete Temperatur, ab der man sagen kann: Jetzt ist es zu kalt zum Laufen. Bei vielen Menschen ist dieser Punkt bei -5 Grad erreicht. Andere sind empfindlicher und bekommen schon bei geringeren Minusgraden schlechter Luft. Wenn ein dünner Loop über Mund und Nase keine Abhilfe schafft, lieber warten, bis es etwas milder wird. In die Eishalle zum Schlittschuhlaufen gehen, sich mit Freunden im Schwimmbad verabreden oder doch den Zumba-Kurs buchen. Möglichkeiten gibt es viele.

Bei -10 Grad sollte dann aber auch wirklich kein Freizeitsportler mehr rennen gehen. Die Lungenbläschen könnten Schaden nehmen und bei längeren Laufrunden drohen Erfrierungen. Da hilft alle Sportlichkeit nix. Zügige Spaziergänge sind jedoch erlaubt.

Sozialleben und Sport verknüpfen zum Motivationserhalt

Wer nach all den warmen Worten noch immer nicht überzeugt ist, braucht als letzten Stupser vielleicht noch Motivationstipps von Frau Prof. Dr. Teichert. Sie rät: „Wer jetzt den inneren Schweinehund überwindet, stärkt das Selbstbewusstsein. Besorgen Sie sich Funktionskleidung, integrieren Sie Routinen und planen Sie den Sport mehrfach wöchentlich ein, damit er zur Gewohnheit wird. Verabreden Sie sich mit Freund:innen, Kolleg:innen oder Familienmitgliedern zum gemeinsamen Sporteln. Das erhöht die Hemmschwelle, doch noch kurzfristig abzusagen und stärkt das soziale Gefüge. Langlaufen, Skitouren, Walken... es MUSS etwas geben, was Ihnen Freude bereitet. Und jede Bewegung ist besser als keine. Sport lohnt immer. Für gute Beziehungen, das Immunsystem, die Gesundheit und die Seele.“

2.1.2025

Katja Narkprasert Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

SRH Fernhochschule

www.mobile-university.de