



## Gesund durch den Winter:

### Tipps für Winterwanderungen vom Deutschen Wanderverband und der AOK - Die Gesundheitskasse

Pressemitteilung 5  
Winterwandern 2009  
Kassel, 13.02.09

Bewegung an der frischen Luft fördert die Gesundheit – das gilt selbstverständlich auch im Winter. Denn wer sich in der kalten Jahreszeit draußen moderat bewegt, beugt Erkältungen vor, hellt seine Stimmung auf und verhindert winterliche Fettpölsterchen. Der Deutsche Wanderverband und die AOK sagen, worauf man achten sollte, damit man gesund und mit guter Laune durch den Winter kommt.

#### Vor dem Start

Dr. Hans-Ulrich Rauchfuß, Präsident des Deutschen Wanderverbandes und von Beruf Arzt und Apotheker, empfiehlt für gesunde Winterwanderungen: „Am besten, Sie verabreden sich mit Freunden oder Bekannten zum Spaziergehen oder Wandern. Denn gemeinsam wird die winterliche Trägheit besser überwunden – und das Wandern mit Freunden macht Spaß. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Überschätzen Sie Ihre Kräfte nicht und lassen Sie es ruhig angehen, damit Sie nicht gleich zu Beginn der Wanderung ins Schwitzen kommen. Dann spricht nichts gegen, sondern sehr viel für eine mehrstündige schöne Winterwanderung.“ Minustemperaturen belasten die menschliche Haut stärker, sie wird empfindlicher und trocknet schneller aus. Daher sollte das Gesicht vor dem Loswandern gut eingecremt werden. Besonders wichtig ist die Hautpflege bei Bergtouren, da mit zunehmender Höhe die für die Haut belastende UV-Strahlung zunimmt.

#### Bekleidung

Gerade bei Minustemperaturen hat sich der „Zwiebellook“ bewährt. Dabei trägt man mehrere Kleidungsschichten übereinander. Als untere Schicht eignet sich am besten Funktionswäsche (so genannte atmungsaktive Kleidung), die den Schweiß von der Haut weg transportiert. Darüber ein Hemd oder einen leichten Pullover ziehen, die ebenfalls die Feuchtigkeit nach außen leiten, dann einen Faserpelz (Fleece), der den Körper warm hält. Die Außenschicht bildet eine wasser- und winddichte Jacke, die idealerweise ebenfalls atmungsaktiv ist. Wichtig ist eine Mütze, da die meiste Körperwärme über den Kopf abstrahlt. Durch An- und Ausziehen von Mütze, Schal und Handschuhen wird schnell und effektiv die Wärme reguliert. Gegebenenfalls bei einer Rast eine Bekleidungsschicht wechseln, damit eine komfortable Temperatur erreicht wird. Denn Erkältungen drohen, wenn der Körper nass wird, egal ob durch Schweiß oder Schneeregen, und auskühlt. Beim Start nicht zu warm anziehen, eher etwas „fröstelig“, damit man nicht sofort ins Schwitzen kommt. Unterwegs durch gemächliches Tempo starkes Schwitzen vermeiden.

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

## Die Abwehrkräfte stärken

Pressemitteilung 5  
Winterwandern 2009  
Kassel, 13.02.09

Der leichte Kältereiz bei einer Winterwanderung stimuliert die körpereigene Abwehr und bereitet den Körper darauf vor, gegen Erkältungskeime anzukämpfen. Wer nass wird, auskühlt oder sich überanstrengt, überfordert hingegen seine Abwehrkräfte. „Also, keinen Marathonlauf bei feuchtkaltem Winterwetter planen, sondern regelmäßige, moderate Ausdauerbelastungen an der frischen Luft. Das ist zusammen mit gesunder Ernährung die optimale Gesundheitsvorsorge“, so Dr. Rauchfuß. Gerade im Winter ist es wichtig, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Denn dabei wird die kalte Winterluft erwärmt. Zu kalte Atemluft belastet die Atemwege und führt eher zu Erkältungen. Bei extremer Kälte sollte man daher ein Tuch oder einen Schal vor Mund und Nase tragen und nicht zu lange draußen bleiben. Optimal ist, sich täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien zu bewegen. Am Wochenende können es dann auch gerne ein paar Stunden sein. Nach der Wanderung geht es gleich ins Warme. Dort kann man es sich schön gemütlich machen, sich entspannen und ein kurzes, warmes Bad nehmen.

Deutscher Wanderverband  
Wilhelmshöher Allee 157-159  
34121 Kassel  
Telefon 05 61 / 9 38 73 -0  
Telefax 05 61 / 9 38 73 -10  
info@wanderverband.de  
www.wanderverband.de  
www.wanderbares-deutschland.de

## Die Stimmung aufhellen

„Wandern vereint gleich mehrere Vorteile: Es ist gesund, denn die mäßige, aber gleichmäßige Beanspruchung des Körpers stärkt Herz und Kreislauf, verbessert Stoffwechsel und Atmung und trainiert die gesamte Muskulatur. Damit ist regelmäßiges Wandern eine gute Vorbeugung gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht oder Rückenschmerzen“, sagt Dr. Frank Poddig, Bewegungsexperte beim AOK-Bundesverband. „Gleichzeitig ist Wandern auch gut für die Seele, denn in der Natur kann der Mensch abschalten und zur Ruhe kommen.“ Auch die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden beim Wandern in der Natur verstärkt ausgeschüttet. Diese Erkenntnisse haben sich Psychologen zunutze gemacht. Bei der Behandlung von Stress, Depressionen und Angstzuständen wird das Wandern in der Natur immer öfter erfolgreich als Therapiebaustein eingesetzt. „Und nicht zuletzt wirkt regelmäßige Bewegung auch gegen die Gefahr, sich in der kalten Jahreszeit einen Winterspeck anzufuttern“, so Dr. Rauchfuß.

## Wandern & Fitness

Der Deutsche Wanderverband und die Gesundheitskasse AOK arbeiten zusammen, um noch mehr Menschen für das gesundheitsfördernde Wandern zu begeistern. Ein wichtiger Baustein dieser Kooperation ist die umfangreiche Informationssammlung „Wandern & Fitness“, die unter [www.wanderbares-deutschland.de](http://www.wanderbares-deutschland.de) ins Internet gestellt wurde. Dort finden Wanderfreunde weitere Hinweise zu den Themen Gesundheit, Fitness, Wellness, Ernährung und Tourenplanung.

**Pressekontakt:** Ingo Seifert-Rösing  
Tel. (05 61) 9 38 73-14, E-Mail: [i.seifert@wanderverband.de](mailto:i.seifert@wanderverband.de)

Bei einer Veröffentlichung würden wir uns über ein Belegexemplar freuen