Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 1-2

Artikel: Fitness im trüben Winter
Autor: Bielecki, Tine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1055476

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Rodeln mit Tempo macht Spass und beansprucht u.a. die Bauchmuskeln.

Fitness im trüben Winter

In der kalten Jahreszeit ist es um die Motivation für Bewegung und Sport nicht gut bestellt. Warum wir uns trotzdem überwinden sollten.

Text: Tine Bielecki

Wenn die Sonne scheint, fällt uns Bewegung leicht. Nichts wie raus an die frische Luft! Doch wenn die Tage kurz sind, die Temperaturen unter Null sinken und es draussen grau und nass ist, sinkt die Motivation rapide. Dabei wissen wir, dass Bewegung wichtig ist, dass sie uns vital und gesund hält. Nicht nur das Herz-Kreislauf-System, auch die Muskulatur möchte herausgefordert werden. Für unsere Knochengesundheit ist regelmässiges Training ebenfalls ein Plus: Wird im Winter unser Skelett nicht durch Bewegung beansprucht, baut sich Knochenmasse ab. Wer sportlich aktiv ist, fördert hingegen den Knochenaufbau.
Nicht zuletzt braucht unser Immunsystem im Winter Bewegung, um vor Infekten geschützt zu sein. Beim Sport im Freien werden die körpereigene Abwehr und der Kreislauf angeregt. Also los: Runter vom Sofa und rein ins Wintertraining!

Bewegung soll Freude machen

Die Sportwissenschafterin Angeli Gawlik, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Lehrkraft am Psychologischen Institut der Deutschen Sporthochschule in Köln, verwendet mit Blick auf das Sich-Aufraffen bewusst den Begriff «Bewegung» statt Sport. Es müsse nicht immer Ausdauer- oder Krafttraining sein. Schon einfache Bewegung tut dem Menschen gut.
Gerade im Winter, wenn es schwerer fällt, sich selbst zu motivieren, mache es Sinn, sagt Gawlik, sich eine Bewegungsform auszusuchen, die sehr gut in den Alltag passt und einem Freude bereitet. «Die Auswahlmöglichkeiten sind vielfältig, wir kommen nur häufig nicht selbst darauf. Vielleicht gerade, weil es heutzutage wahnsinnig viele Optionen gibt», gibt sie zu bedenken. Was helfen kann, sind Routinen. Wer im Sommer morgens regelmässig ins Freibad ging,

Sporttasche gepackt? Am besten gleich mit zur Arbeit nehmen und direkt nach Dienstschluss ins Fitnessstudio gehen.

Erst ein paar Kraftübungen, dann aufs Sofa.

kann nun eine Alternative suchen: den Freibadbesuch durch einen zügigen Spaziergang ersetzen, die Nordic-Walking-Stöcke auspacken oder eine wöchentliche Verabredung auf dem Squashcourt treffen. «Man darf den Vorwand, dass das, was man im Sommer gemacht hat, in der kalten Jahreszeit nicht mehr möglich ist, gar nicht erst zulassen», betont Gawlik. Der menschliche Körper ist schliesslich für die Bewegung draussen gemacht! Meist spüren wir auch direkt nach einer Bewegungseinheit, wie gut sie uns tut.

Ausprobieren und dranbleiben

«Ich würde versuchen, viele verschiedene Bewegungsformen zu testen», rät Gawlik. «Ein Kurs im Gesundheitszentrum oder dem Fitnessstudio kann Spass machen; man darf auch etwas mit seinen Kindern oder Freunden ausprobieren. Manchmal hilft es, etwas zu testen, was man noch nie gemacht hat: sich für einen Tanzkurs anmelden, zum Badminton gehen, und einfach schauen, was der örtliche Verein anbietet.» Gawlik findet es sinnvoll, im Winter Bewegung mit Verabredungen zu verknüpfen. Denn: «Die Hürde zu nehmen, eine Verabredung abzusagen, fällt den meisten von uns schwer.»

Wer bereits eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio hat, nimmt die Sporttasche gleich mit zur Arbeit. «Wenn man erst mal zu Hause im Warmen ist, fällt es schwer, sich wieder aufzuraffen. Finden Sie heraus, ob Ihr Arbeitgeber Betriebssport anbietet und wenn, welche Kurse. Sich gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen zu bewegen, kann besonders viel Spass machen und fördert den Teamgeist.»

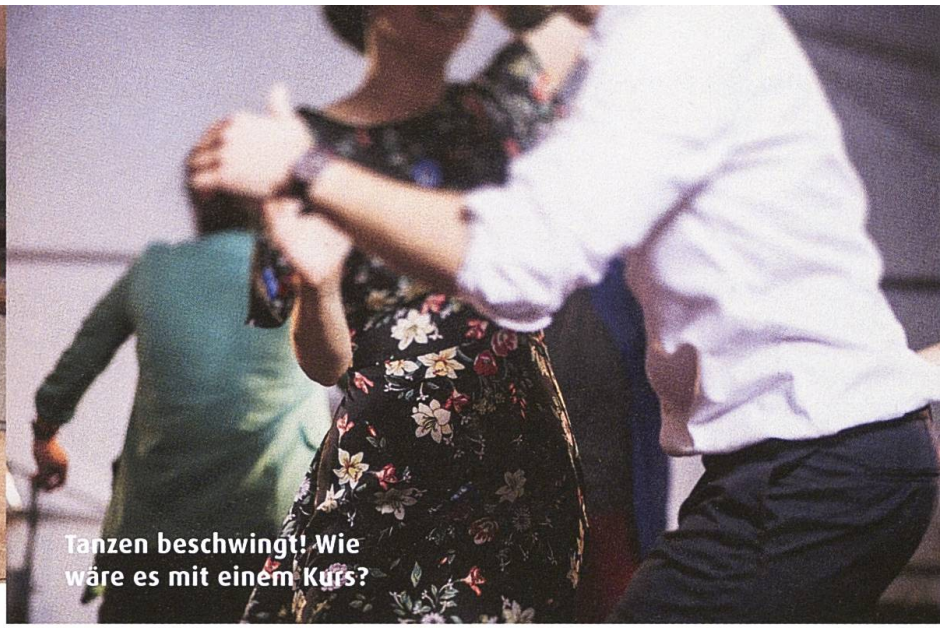
In der Gemeinschaft aktiv zu sein, bereitet den meisten Menschen Freude, aus sozialen Kontakten ziehen wir Inspiration und Glücksmomente. Gawlik kennt noch einen Trick für Berufstätige: «Wenn die Bewegungseinheit schon vor der Arbeit oder in der Mittagspause absolviert wurde, darf der Feierabend auf der gemütlichen Couch genossen werden.»

Um sich zu motivieren, ist es wichtig herauszufinden, warum wir uns sportlich betätigen möchten. «Manche Menschen bewegen sich, weil sie bei der Bewegung unter anderen Menschen sind; der soziale Gedanke kann im Vordergrund stehen. Andere mögen es vielleicht, etwas Neues auszuprobieren und sich dadurch selbst zu verwirklichen. Für andere wiederum kann es wichtig sein, unabhängig entscheiden zu können, wann sie sich bewegen. Ich z.B. mag es, die Freiheit zu haben, meine Joggingschuhe anziehen zu können, wann ich es möchte.» Das persönliche Ziel sei wichtig. «Dieses Ziel sollte jeder für sich finden.»

Herausforderungen annehmen

Wer sich wirklich nicht in die Kälte wagen möchte, kann das Trainingsprogramm auch während des Fernsehschauens am Abend absolvieren. Ein bisschen Pilates zu Hause auf dem Teppich, Übungen für den Muskelaufbau, Gymnastik – vieles lässt sich daheim ausüben. Bewegung muss nicht immer ewig dauern. Für Gawlik selbst funktionieren übrigens auch sogenannte Challenges (Herausforderungen): Jeden Morgen vor dem Frühstück bereits einen Spaziergang zu absolvieren beispielsweise und in der nächsten Woche eine zehnminütige Einheit pro Tag für Stabilisations- oder Balanceübungen. «Wenn ich unmotiviert bin, gibt es noch die sogenannte 3-2-1-Technik: Dabei nehme ich mir vor, herunterzuzählen, und bei 0

Eine flotte statt ruhige Kugel schieben und mit Freunden zum Bowling gehen.



Tanzen beschwingt! Wie wäre es mit einem Kurs?

muss ich mich aufraffen, aufstehen, meine Sportsachen anziehen und loslegen. Wer mit dem Zählen erst mal beginnt und dann bei 0 nicht aufsteht, hat sich selbst veräppelt», erklärt die Doktorandin.

Gewöhnung und permanente Erinnerung

«Der Mensch ist ein Gewohnheitstier», sagt Gawlik. «Je mehr ich einem Verhalten nachgehe, so natürlicher fühlt es sich an.» Ein gutes Beispiel dafür ist Zähneputzen. Und mit der Bewegung sei es nichts anderes. «Deswegen gebe ich immer gerne den Tipp, wirklich neue Sachen auszuprobieren.»

Dabei Termine zu machen, sei hilfreich. Erinnerungen durch Apps am Handy oder ein Post-it-Zettel am Kühlschrank bewirken, dass wir das Vorhaben erst gar nicht vergessen können. «Und sich immer wieder das Warum in den Kopf holen! Es gibt so viele Gründe für Bewegung, sei es, wieder in die Hose zu passen, länger mit den Enkeln auf den Knien am Boden spielen zu können oder kleine Kinder zu tragen, ohne Rückenschmerzen zu bekommen.» Diese Ziele gelte es, sich immer wieder vor Augen zu führen.

Motivationstief austricksen

Dass wir im Winter weniger aktiv sind, liegt auch an unserem veränderten Hormonhaushalt. Wir sind generell weniger unternehmungslustig, schneller müde. Lichtreize spielen eine wesentliche Rolle für unseren Aktivitätspegel. Bedingt durch längere Dunkelphasen im Winter produziert unser Körper vermehrt das Hormon Melatonin, das unser Schlafbedürfnis erhöht. Darum hilft es, viel frische Luft und Licht zu tanken, insbesondere, wenn wir uns mittags müde fühlen.

Im Übrigen haben selbst Profisportler im Winter schon mal ein Motivationstief, gibt Sportpsychologe Sebastian Debnar-Daumler, u.a. Teampsychologe des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), zu bedenken. «Wenn es draussen nur drei Grad sind und man auf das Fahrrad steigen muss, ist das nicht immer das, was man wirklich machen möchte. Leistungssportler wissen allerdings meist, dass der Winter hart werden kann. Sie sind darauf eingestellt und kommen ganz gut damit klar. Das liegt aber auch daran, dass sie ein klares Ziel vor Augen haben.» Viele Sportler fragten sich vor dem Wintertraining, ob sich die harte Arbeit, der Aufwand noch lohne. «Auch einem Leistungssportler muss klar sein, warum er was machen soll und möchte.»

Und genau wie bei jedem anderen Menschen gehe es darum, den Fortschritt zu visualisieren. «Werde dir über das Warum bewusst, gehe in kleinen Schritten voran und fang einfach an», sagt Debnar-Daumler. «Es muss ja auch nicht immer eine Stunde Bewegung sein. Fang doch einfach mit 15 Minuten an. Hauptsache, man beginnt. Wer angefangen hat, wird nicht nach zwei Minuten aufhören.»

Nur gesund gezielt aktiv sein!

In der kalten Jahreszeit ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und nicht zu übertreiben. Wer sich nicht gesund fühlt, sollte keinen Sport machen. Stattdessen darf auch mal auf aktive Regeneration gesetzt werden, beispielsweise Atemübungen und leichtes Stretching. Wer eine Erkältung hat, sollte komplett auskuriert sein, bevor das Bewegungsprogramm wieder beginnt. •