

## Fit durch den Winter!



Die Naturfreunde geben Tipps wie das Outdoortraining auch bei Kälte Spaß machen kann.

Credit: Naturfreunde Österreich  
Fotograf: Hermann Erber

Wien (TP/OTS) - In der nasskalten Jahreszeit bedarf es oft einer Extraportion Motivation, um sportlich aktiv zu bleiben. Die Naturfreunde geben Tipps wie das Outdoortraining auch bei Kälte Spaß machen kann und zu einem wohltuenden Erlebnis wird.

Zwtl.: Warum mache ich das eigentlich?

Die richtige Einstellung bringt's! Jammern Sie nicht über das schlechte Wetter, sondern freuen Sie sich über die frische, klare Luft! Beim Trainieren werden jede Menge Endorphine ausgeschüttet die Sie vor depressiven Winterverstimnungen und Müdigkeit bewahren. Weiters erkranken aktive Menschen weitaus seltener an Erkältungen und Grippe als inaktive.

Zwtl.: Was ziehe ich an?

Statt einer dicken Daunenjacke sollten lieber mehrere aufeinander abgestimmte Schichten atmungsaktiver Funktionskleidung (leitende Schicht, isolierende Schicht, schützende Schicht) getragen werden.

Zwtl.: Sicherer Tritt!

Eine rutschfeste Sohle und wasserdichtes Obermaterial sind bei feuchtkaltem Wetter bzw. matschigen Untergründen ein ganz wesentlicher Bestandteil. Wichtig ist auch, dass die Schuhe nicht zu eng sind. Das steigert nämlich die Gefahr von kalten Zehen.

Zwtl.: Schützen Sie Ihren Kopf!

Da über den Kopf die meiste Körperwärme verloren geht und der empfindlichste Teil des Körpers ist, gehört der Kopf besonders gut geschützt. Bei Temperaturen um den Gefrierpunkt reicht ein Stirnband. Sinken die Temperaturen, ist eine Haube aus Funktionsfasern wärmstens zu empfehlen.

Zwtl.: Gut sichtbar auch im Dunkeln

Damit Sie gut sichtbar und sicher unterwegs sind, sollten Sie zu reflektierender Sportbekleidung, Stirnlampen und Reflektorenbänder greifen.

Zwtl.: Langsam auf Touren kommen

Bei nasskaltem Wetter müssen Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke noch schonender behandelt werden als üblich. Sanftes Dehnen und Aufwärmen sind daher sehr wichtig. Nach dem Sport empfiehlt sich das Dehnen in warmer Umgebung.

Zwtl.: Hören Sie auf Ihren Körper!

Es muss nicht jeden Tag und bei beißend kaltem Wind oder Frost trainiert werden. Sporteln Sie nicht, wenn Sie sich gesundheitlich nicht fit fühlen!

Zwtl.: Eine wärmende Belohnung

Nach dem Sport nasse Kleidung so rasch wie möglich gegen trockene tauschen! Weiters empfiehlt sich ein heißes Bad oder ein Saunabesuch. Das stärkt den Organismus und die Abwehrkräfte des Körpers.

Zwtl.: Klettervergnügen bei jedem Wetter:

Wenn das Wetter jedoch ganz und gar nicht zu Outdoor-Aktivitäten einlädt, bieten die rund 100 Kletterhallen und -wände der Naturfreunde in ganz Österreich eine willkommene Alternative:  
[www.sportklettern.naturfreunde.at](http://www.sportklettern.naturfreunde.at)

Weitere Tipps: [www.naturfreunde.at/Berichte/detail/35012/](http://www.naturfreunde.at/Berichte/detail/35012/)

Besuchen Sie uns auch auf:

Website: [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)

Facebook: [www.facebook.com/NaturfreundeAT](http://www.facebook.com/NaturfreundeAT)

Twitter: [www.twitter.com/naturfreundeAT](http://www.twitter.com/naturfreundeAT)

Youtube: [www.youtube.com/NaturfreundeAustria](http://www.youtube.com/NaturfreundeAustria)

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Mag. Peter Gebetsberger

Sportmanagement Naturfreunde Österreich

Tel.: 01/ 892 3534-14

E-Mail: [peter.gebetsberger@naturfreunde.at](mailto:peter.gebetsberger@naturfreunde.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3026/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.TOURISMUSPRESSE.AT \*\*\*

TPT0003 2013-11-14/10:28

141028 Nov 13

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20131114\\_TPT0003](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20131114_TPT0003)