

Gesundheitstipp

Sport und Ernährung in der kalten Jahreszeit

Die kalte Jahreszeit schreckt viele sportlich Aktive nicht davon ab, ihren Bewegungsdrang zu stillen.

Egal ob laufend, beim Skilanglaufen oder beim Nordic Walking, jeder will soweit seine gewohnte Regelmäßigkeit fortsetzen. Dabei sollte man darauf achten, dass die Temperaturen nicht sehr weit unter 0 Grad liegen, besonders dann, wenn man öfter Probleme mit Bronchialerkrankungen hat. Tiefe Temperaturen erfordern auch eine höhere Herz-Kreislauf Aktivität und forcieren die Gesamtstoffwechsellage. Daher sind auf eine ausgewogene, besonders vitaminreiche Ernährung und ausgedehnte Regenerationszeiten zu achten. Beides wichtig um das strapazierte Immunsystem in dieser Jahreszeit mit allen Möglichkeiten präventiv zu unterstützen, um jegliche Art der Erkältungskrankheit vorzubeugen. Obst, Gemüse, ausreichend Schlaf und regelmäßiger sportlicher Aktivität in den Wintermonaten steht nichts im Wege! Tipp von Herrn Mag. Roland Jachs, Sportwissenschaftler der Xundheitswelt.

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.