Trotz Kälte aktiv sein

Senioren kommen mit ausreichend Bewegung gut durch den Winter

Im Winter neigen vor allem ältere Menschen dazu, sich zu Hause einzuigeln. Aber zu wenig Bewegung, frische Luft und Tageslicht können das Immunsystem schwächen, den Stoffwechsel verlangsamen und aufs Gemüt schlagen. „Senioren sollten auch im Winter auf ausreichend Bewegung achten. Andernfalls haben sie es im Frühjahr deutlich schwerer, wieder in Schwung zu kommen", sagt Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der Krankenkasse Barmer. Regelmäßige Bewegung ist deshalb so wichtig, weil sie den altersbedingten physiologischen Funktionsverlust verlangsamt und die Lebenserwartung bei guter Gesundheit erhöht.

Tut auch in der kalten Jahreszeit gut: Nordic Walking im Wald.

Foto: Felix Kästle/dpa

Bewegungsrituale schaffen

„Sofern es die Wetterbedingungen zulassen, sollten Senioren kleine Bewegungsrituale in den Alltag integrieren. Schon der tägliche Gang zum naheliegenden Supermarkt oder Zeitungskiosk ist eine gute Basis", sagt Möhlendick. Beim Aufenthalt im Freien sollte die Kleidung den Witterungsbedingungen angepasst werden. Dies gilt nicht nur in puncto Wärme, sondern auch in Bezug auf die Sicherheit. Dazu gehören Schuhe mit einem rutschfesten Profil. Wer mit einem Rollator unterwegs ist, sollte auch diesen winterfest machen. Der Handel bietet dafür besondere Zubehörteile wie Reflektoren oder spezielle Schirme gegen Niederschläge an.

Wer fit genug ist, Sport zu treiben, kann und sollte das auch im Winter tun, und zwar am besten wöchentlich fünf Einheiten à 30 Minuten mit moderater Intensität. „Am einfachsten ist es, wenn Senioren die Sportarten aus dem Sommer auch im Winter weiter betreiben. Mit der richtigen Kleidung spricht beispielsweise nichts gegen Nordic Walking-Runden oder auch kleinere Fahrradtouren", so Möhlendick.

Auch bei Minusgraden müssen trainierte Senioren nicht gänzlich auf Bewegung verzichten. Sie können entweder das Outdoor-Pensum in kleine Einheiten aufteilen oder drinnen trainieren, etwa im Schwimmbad, auf einem Heimtrainer oder in einem Fitness-Studio. (pke)