Wintersport und Gesundheit – Aktiv durch die kalte Jahreszeit **18.02.2025**

Mit der Ski-Weltmeisterschaft 2025 in Saalbach rückt der Wintersport erneut in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit. Doch nicht nur Skifahren, sondern auch Langlaufen und Schneeschuhwandern erfreuen sich wachsender Beliebtheit. Immer mehr Menschen entdecken die Bewegung in der winterlichen Natur als wertvollen Bestandteil eines gesunden und aktiven Lebensstils. Wintersportarten bieten nicht nur sportliche Herausforderungen, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile – von der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zur positiven Wirkung auf die mentale Balance.

Georg Jillich, Sportwissenschafter und Präsident des Österreichischen Kneippbundes, betont die ganzheitlichen Effekte des Wintersports: „Aktivitäten wie Skifahren, Langlaufen oder Schneeschuhwandern sind ideale Ganzkörpertrainings. Sie fördern die Muskulatur, verbessern die Durchblutung und steigern die Ausdauer. Gleichzeitig sorgt die Bewegung in der frischen, kalten Luft für eine gesteigerte Sauerstoffaufnahme, was das Immunsystem stärkt und die Regeneration unterstützt."

Während Skifahren insbesondere die Bein- und Rumpfmuskulatur fordert und die Koordination verbessert, gilt Langlaufen als besonders gelenkschonendes Ausdauertraining, das das gesamte Herz-Kreislauf-System stärkt. Schneeschuhwandern wiederum ermöglicht ein intensives Training in moderatem Tempo und eignet sich hervorragend für Menschen, die ein sanftes, aber effektives Winter-Workout suchen. Egal ob auf der Loipe, am Berg oder abseits der Piste – die Bewegung in verschneiten Landschaften hat nachweislich eine entspannende und stressreduzierende Wirkung.

Doch so wichtig die Aktivität im Winter ist, ebenso entscheidend sind gezielte Maßnahmen zur Erholung. Um Muskelkater und Überlastung vorzubeugen, werden Kneipp-Anwendungen wie Wechselduschen, kalte Beingüsse oder Wassertreten empfohlen. Diese fördern die Durchblutung, lockern die Muskulatur und helfen dem Körper, sich schneller zu regenerieren.

Dr. Regina Webersberger, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Kneippmedizin und TEM, hebt die Bedeutung dieser Anwendungen hervor: „Kneippwechselbäder sind eine bewährte Methode zur Regeneration nach sportlicher Belastung. Durch die Anwendung von warmem und kaltem Wasser wird der Blutkreislauf nachweisbar angeregt. Eine Studie[1] aus dem Jahr 2018 konnte eine verbesserte Sauerstoffversorgung im behandelten Körpergebiet nachweisen. Dies ist die grundlegende Voraussetzung für die Erholung nach Beanspruchung von Muskeln, Sehnen und Bändern."

Weitere tolle Einblicke in Gesundheitsthemen findest du auf der Website des Österreichischen Kneippbundes: www.kneippbund.at

Rebeka Lacarak
corporate identity prihoda gmbh
pr consultant
Telefon: +43 1 4796366 32
E-mail: rebeka.lacarak@cip.at
Website: www.cip.at

[1] Vgl. J Athl Train. 2018 Aug; 53(8): 782–787. | doi: 10.4085/1062-6050-127-17