



Pressemeldung

Herbstsport: Unsere Tipps für eine aktive und gesunde Herbstzeit

München, 16. Oktober 2023

Wenn es jetzt draußen wieder langsam kühler und feuchter wird, ist das kein Grund auf Bewegung zu verzichten. Denn auch der Herbst bietet ideale Bedingungen für Outdoor-Sportarten, wie Joggen und Radfahren. Trotz der vielfältigen Möglichkeiten birgt die Jahreszeit aber auch Herausforderungen, etwa erhöhte Verletzungsgefahren und den Beginn der Erkältungszeit. Hier sind unsere Tipps von MITOcare für eine gesunde, aktive Herbstzeit:

#1 Dehnen und Aufwärmen ist ein Muss – verhindere so Verletzungen
Mit der Kälte frieren auch die Muskeln und werden steif. Achten Sie daher besonders darauf, dass Sie sich vor dem Sport dehnen und beispielsweise vorm Joggen oder Ähnlichem zuerst ein paar Minuten warmgehen.

Außerdem ist es beispielsweise beim Joggen wichtig, nicht zu lange stehen zu bleiben. Laufen Sie an einer Ampel etwas auf der Stelle, um die Muskulatur warmzuhalten.

Auch das Dehnen nach dem Sport sollte man nicht weglassen. Sehnen und Bänder sind im Herbst und Winter zum Teil etwas anfälliger als sonst. Beziehungsweise werden sie durch Nässe und Frost stärker gefordert. Geben Sie daher besonders Acht auf die Gesundheit des Bewegungsapparats.

Kurz und knapp: Dehnen, Ein- und Auslaufen gewinnen im Herbst und Winter eine ganz neue Bedeutung.

#2 Achten Sie auf Erkältungsanzeichen und stärken Sie das Immunsystem
Die kalte Jahreszeit ist zurück und mit ihr auch die Erkältungs- und Grippewellen. Zwar stärkt Bewegung das Immunsystem langfristig. Nach sportlicher Aktivität ist es aber zunächst einmal geschwächt. Hier muss der Körper regenerieren und dafür sehr viel seiner Energie aufwenden. Krankheitserreger haben hier also ein leichtes Spiel. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie Ihr Immunsystem unterstützen – ganz besonders nach dem Sport.

#3 Wählen Sie passende Kleidung

Es gilt: Lieber etwas zu dünn als zu dick.

Vielleicht ist Ihnen damit zu Beginn des Trainings etwas kühl. Allerdings wärmt sich der Körper rasch auf. Was anfangs vielleicht gerade richtig war, wird so schnell zu einem Zuviel an Kleidung. Wenden Sie zusätzlich das Schichtenprinzip an, sodass Sie sich kleidungstechnisch den Verhältnissen anpassen können. Atmungsaktive Kleidung ist außerdem ein Muss.

Nach dem Training möglichst schnell die Klamotten wechseln, da das Schwitzen dazu führt, dass der Körper wieder abkühlt und Sie sich möglicherweise unterkühlen. Der Schweiß an der Kleidung beschleunigt diesen Prozess zusätzlich.

Wir raten also dazu, dass Sie nach dem Training möglichst schnell nach drinnen gehen und auch dort Dehnübungen machen. Außerdem lässt es sich drinnen viel besser mit einem Trainingsbuddy quatschen. Denn wer macht nicht gerne Sport zu zweit oder in einer Gruppe?

#4 Suchen Sie sich also einen Trainingsbuddy

Aber warum? Ganz einfach: Im Herbst und Winter wird es dunkler, die Motivation schwindet und die Couch wirkt immer gemütlicher. Da hilft ein Trainingspartner dabei, am Ball zu bleiben und die sportliche Routine beizubehalten oder zu entwickeln.

Kennen Sie jemanden, der die gleiche Sportart ausübt oder ausüben möchte und eine Extraportion Motivation ebenfalls gut gebrauchen kann? Machen Sie doch einfach mal etwas zusammen aus.

#5 Atmen Sie richtig?

Das Thema Atmung ist eigentlich immer wichtig, aber gerade im Herbst und Winter ist eine korrekte Atmung entscheidend für die Gesundheit des Atemapparats. Bei Kälte sollte nämlich durch die Nase geatmet werden, sodass die Luft angewärmt und angefeuchtet wird. Zudem werden Staub-

sowie Schmutzpartikel herausgefiltert.

Also: Zum Schutz der Rachenschleimhaut und um Halsschmerzen zu vermeiden, sollten Sie durch die Nase einatmen.

#6 Lecker und gesund Essen

Natürlich sind gesunde, nährstoffreiche Lebensmittel das ganze Jahr über wichtig. Aber im Herbst und Winter haben Sie die Möglichkeit sich saisonal anders zu ernähren. Herbst- und Wintergemüse wie Rotkohl, Wirsing, Grünkohl oder Kohlrabi sind reich an Vitaminen, schmecken lecker und lassen sich abwechslungsreich in den Ernährungsplan integrieren. Auch gut sind Knollen- und Wurzelgemüse wie Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Topinambur. Dennoch kann es nicht schaden, mit Ihrem Arzt oder Therapeuten zu sprechen, ob eine zusätzliche Supplementierung, also eine Ergänzung der Ernährung mit Nährstoffen für Sie Sinn ergeben könnte. Speziell beim Thema Vitamin D.

Mit diesen Tipps unterstützen Sie Ihre Gesundheit im Herbst! Ob während des Sports, danach oder einfach so: Das Immunsystem steht an oberster Stelle – denn krank wird nicht trainiert. Außerdem sollten Sie sich um den Bänderapparat kümmern und weiterhin (wie immer) die Unterstützung der Muskeln, des Energiehaushalts und der Leistungsfähigkeit nicht schleifen lassen.

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wieso gerade Vitamine & Co. für Sportler so wichtig sind, dann lesen oder hören Sie doch mal unseren (Audio-)Blog unter <https://mitocare.de/blogs/wissensblog/vitamine-mineralstoffe-fuer-sportler>.



Auch der Herbst bietet ideale Bedingungen für Outdoor-Sportarten – man muss sie nur finden (Pexels / Daniel Frank)

Über MITOcare

„Jeder Mensch verdient es, gesund zu sein“.

Diese Aussage verkörpert das Credo von MITOcare, dem Innovationstreiber im Segment der Mikronährstoffe und funktionellen Lebensmitteln. In der Produktentwicklung legen wir Wert darauf, so weit wie möglich auf Rohstoffe natürlichen Ursprungs und auf bioaktive Substanzen zu setzen.

Wir produzieren in der DACH-Region, was zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise beiträgt.

Gegründet im Jahr 2013, hat MITOcare seinen Hauptsitz in München und beschäftigt aktuell rund 50 Mitarbeiter. Das Unternehmen ist zudem Mitglied im Verband mittelständischer europäischer Hersteller und Distributoren von Nahrungsergänzungsmitteln & Gesundheitsprodukten e.V. (NEM). Weitere Details über uns, unsere Philosophie und Produkte können Sie unter www.mitocare.de nachlesen.