

Serie

Bewegung im Winter – jetzt erst recht!

Wer kennt den Winterspeck nicht? Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken – nur der Bauchumfang nimmt stetig zu. Amerikanische Wissenschaftler haben das **Phänomen Winterspeck** genauer unter die Lupe genommen. Untersucht wurde das Essen und Bewegungsverhalten von 593 Frauen und Männern zwischen 20 und 70 Jahren zu unterschiedlichen Jahreszeiten. Die Ergebnisse überraschen nicht: Im Winter essen wir mehr, bewegen uns aber deutlich weniger als im Frühjahr oder Sommer.

Entspannung auf dem Sofa, Lesen oder Fernsehen wie auch das „gute“ Essen gehören natürlich zum Winter – nicht nur, wenn es draußen stürmt oder schneit. Gerade aber der Winter bietet vielfältige Möglichkeiten, Bewegung neu zu entdecken und zu erleben.

In unserem aktuellen Themenschwerpunkt **Bewegung im Winter – jetzt erst recht** erfahren Sie, wie Sie mit Bewegung den Winter noch mehr genießen können und gleichzeitig unliebsamen Veränderungen auf Ihrer Waage entgegenreten.

Serie „Bewegung im Winter“

Dezember 2015

Walking statt Winter-Blues

Januar 2016

Ski und Rodel gut

Februar 2016

Ohne Geräte fit durch den Winter

März 2016

Laufen, Rudern und Radfahren im Wohnzimmer



Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meinolf Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de





Walking statt Winter-Blues

Dichte Wolken lassen den Himmel grau erscheinen. Die kalte Jahreszeit gibt der Sonne kaum eine Chance, uns mit Energie zu versorgen. Der Lichtmangel führt zu einer verminderten Produktion des Glückshormons Serotonin – für viele Menschen wiederholt sich damit ein alljährliches Stimmungstief in Herbst und Winter.

Entscheidend für den Erfolg sind Tageslicht, frische Luft und Entspannung.

Ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit und interessanterweise auch Heißhunger auf Süßes sind typische Symptome **eines Stimmungstiefs im Winter**. Experten sprechen auch von einer saisonal bedingten Depression oder Winterdepression. Natürlich bedeutet nicht jede Stimmungsschwankung im Winter gleich das Vorliegen einer Winterdepression. Auch lässt sich schwer beziffern, wie viele Menschen tatsächlich an einer saisonal bedingten Depression leiden, da die Übergänge zwischen einer normalen schlechten Stimmung oder Traurigkeit und Depressivität doch eher fließend sind und zudem geographisch erhebliche Unterschiede bestehen. Gehen die Symptome allerdings mit einer Einschränkung von Lebensqualität und Leistungsfähigkeit einher, so ist sicherlich eine Depression anzunehmen – und professionelle Unterstützung in der Regel erforderlich. Bekanntermaßen beeinflussen sich Diabetes

und Depression gegenseitig, sodass gerade Menschen mit Diabetes sehr sensibel auf die Signale ihres Körpers hören müssen.

Was aber hat die saisonal bedingte Depression, auch Winter-Blues genannt, mit Walking zu tun? Ganz einfach: Der Spaziergang an der frischen Luft ist die effektivste Maßnahme zur Vorbeugung und Therapie der saisonal bedingten Depression. Selbst ein bedeckter Himmel liefert eben noch um **ein Vielfaches mehr Licht** als die Beleuchtung in Räumen. Idealerweise sollte der Spaziergang morgens stattfinden. Durch das Licht wird die Serotoninbildung wieder angeregt, und unser Glückshormon kann wirken – Müdigkeit und Antriebslosigkeit verschwinden.

Aber nicht nur die Psyche profitiert vom Sonnenlicht: Gerade in den Wintermonaten haben viele Menschen einen Mangel an Vitamin D,

1 bis 2 Stunden Tageslicht täglich gegen den Winter-Blues

da für die Bildung des „Sonnenvitamins“ Sonnenstrahlung benötigt wird. Jeder Spaziergang bei Tageslicht sichert die **Vitamin-D-Versorgung** und beugt somit der Osteoporose vor. Regelmäßige körperliche Aktivität steigert zudem das psychische Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte, verbessert die Herz- und Kreislauf-Funktion und lässt uns länger gesünder leben. Schöne Aussicht, nicht?

Je mehr Licht und Energie getankt werden, umso besser ist es. Empfohlen wird, je nach Intensität der Sonnenstrahlung, sich in den dunklen Monaten idealerweise **täglich ein bis zwei Stunden draußen** aufzuhalten. Sicherlich nicht immer ganz einfach zu erreichen. Eine Stoppuhr wird übrigens nicht benötigt: Ob langsam oder schnell gelaufen wird, ist mit Blick auf die Stimmungslage nicht entscheidend. Alternativ zum Walking sind natürlich beliebig andere Sportarten im Freien möglich wie Nordic Walking, Jogging, Radfahren oder im Winter auch Eislaufen. Entscheidend für den Erfolg sind Tageslicht, frische Luft und Entspannung.

Früher war es noch notwendig, den Energieverbrauch im Winter zu reduzieren, um mit den zuvor angesammelten Energievorräten sicher durch den Winter zu kommen. Die Steinzeit ist vorbei, heute sind ausreichend Licht und Bewegung im Winter mehr denn je gefragt – damit der Winter-Blues erst gar keine Chance hat. ❖

Kontakt: Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel.: 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

Es muss kein Marathon sein – der Spaziergang hält uns fit

Zunehmende motorisierte Nahmobilität, Fun- und Eventsportarten – der Spaziergang scheint so gar nicht mehr in unsere Zeit zu passen. Dabei lässt sich keine andere Form der Bewegung so einfach und spontan umsetzen – praktisch unabhängig von Zeit und Raum. Spaziergänge bieten Platz für entspannte wie auch kreative Gespräche in der Freizeit und im Berufsleben. Spaziergänge erlauben, die Natur und Umwelt im Wechsel der Jahreszeiten zu erleben. Aus medizinischer Sicht gibt es zudem reichlich Argumente für den täglichen Spaziergang.

Versuchen Sie es doch einfach mal wieder – er wirkt nicht nur gegen den Winter-Blues:

Regelmäßige Spaziergänge (30 Minuten an mindestens 5 Tagen in der Woche ...

- stärken die Herz-Kreislauf-Funktion
- senken den Blutdruck
- reduzieren das Diabetesrisiko
- senken die Blutzuckerwerte
- helfen bei der Gewichtsabnahme
- helfen bei Depressionen
- stärken das Immunsystem
- bauen Stress ab
- beugen einer Demenz vor
- reduzieren das Krebsrisiko
- verlängern das Leben

Wissenschaft interessant

Japanische Forscher haben festgestellt, dass japanische Männer im Alter von 40 bis 55 Jahren, die einen Fußweg von mehr als 21 Minuten zur Arbeit haben, nach 4 Jahren seltener an Typ-2-Diabetes erkranken als solche mit einem Fußweg von weniger als 10 Minuten. Der tägliche Spaziergang zur Arbeit reduziert das Risiko, an einem Typ-2-Diabetes zu erkranken.

The Kansai Healthcare Study. Diabetes Care (2007)