

# Winterfit für Senior:Innen

Buntes Herbstlaub, neblig verträumte Stimmung, glitzernder Raureif, verschneite Winterlandschaften und herrlich frische Luft – **Herbst und Winter haben ihren Reiz**. Doch für Senior:Innen hält er **auch Herausforderungen** bereit. Es wird wieder früher dunkel, die Temperaturen sinken, Gehwege können rutschig sein, Erkältungen haben wieder Saison und die aktuell hohen Energiepreise sind eine besondere Erschwernis. Mit **kluger Vorbereitung** und ein paar simplen Tipps und Tricks können Sie jedoch das **Risiko für Unfälle und Erkrankungen senken** und den Winter gesund und sicher genießen.

Eine wichtige, aber oft unterschätzte Rolle spielt das **ausreichende Trinken**, denn Heizungen trocknen die Schleimhäute aus, wodurch Viren und Bakterien ein leichtes Spiel haben. 1,5 bis 2 Liter ungesüßte Flüssigkeit am Tag sind also auch in der kalten Jahreszeit ein absolutes Muss. **Tees** mit antiviraler Wirkung stärken nicht nur das Immunsystem sondern wärmen auch von Innen. Auch **Suppen, Eintöpfe und wärmende Gewürze**, die auch in vielen Winterköstlichkeiten traditionell enthalten sind, schmecken gut und stärken die Abwehrkräfte.

Mindestens einmal am Tag sollte man nach Möglichkeit einen **Spaziergang** an der frischen Luft machen um den **Kreislauf** anzukurbeln und die Muskeln zu stärken. **Balance- und Kraftübungen** helfen zusätzlich Stürze zu vermeiden. Es gibt aber auch viele **Wintersportarten**, die für Senior:Innen hervorragend geeignet sind. Das A und O ist neben der Ausrüstung ist die richtige Kleidung, besonders im Hinblick auf die **Sicherheit im Alltag**. Matschige und vereiste Gehwege können im Winter zu einer großen Gefahr werden. Tragen Sie deshalb festes Schuhwerk mit **rutschfester Sohle** und **gutem Profil**. Aber auch noch ein anderer Aspekt sollte nicht unterschätzt werden: die **Sichtbarkeit**. Denn bei Dämmerung und Dunkelheit steigt das Risiko, im Straßenverkehr übersehen zu werden. Deshalb gilt es, die Fahrbahn nur an übersichtlichen, gut beleuchteten Stellen zu queren und Zebrastreifen oder Fußgängerampeln nutzen. Zusätzlich sind neben heller, kontrastreicher Kleidung, **reflektierende Elemente** wie Leuchtstreifen, Klettbander und Aufkleber empfehlenswert um die eigene Sichtbarkeit zu erhöhen. Als Faustregel dabei gilt: **Hell unten ist wichtiger als hell oben!** Denn das Scheinwerferlicht von Autos erfasst den Fußbereich zuerst.

Wenn Sie im Winter alleine unterwegs sind, ist es auf jeden Fall ratsam jemand Bescheid zu sagen. Sie können aber auch einen **mobilen Notruf** oder **spezielle Smartwatches** für Senior:Innen tragen, die mit einer SOS-Funktion ausgestattet sind. Einige Smartwatches nehmen sogar automatisch Stürze wahr und schlagen zudem Alarm, wenn Sie sich nicht mehr bewegen.

Weil es kaum möglich ist unseren **Vitamin-D**-Haushalt über die Sonne aufzuladen, kann man diesen **nach ärztlicher Abklärung** zur Stärkung der Zähne, Knochen und Abwehrkräfte supplementieren. Zusätzlich können Sie Körper und Geist mit **ätherischen Ölen** von Nadelbäumen und Zitrusfrüchten mit **antiviraler und stimmungsaufhellender Wirkung** unterstützen. Achten Sie beim Kauf aber immer darauf, dass sie in **Bio-Qualität** hergestellt wurden – nur so enthalten sie die volle Kraft der Pflanze!

Auch für **Hund & Katz** gibt es übrigens ein paar Tricks die helfen gesund und sicher durch den Winter zu kommen. Abgesehen von **reflektierenden oder leuchtenden Accessoires** ist es ratsam das **Fell an den Pfoten** und zwischen den Zehen kurz zu halten um das Bilden von Eisklumpen zu vermeiden. Die Pfotenballen gilt es geschmeidig zu halten um schmerzhaft Risse durch **Salz, Split und Sand** zu vermeiden.

Kennen Sie übrigens schon unsere **Gratis-Broschüre „Fit und G´ sund“** mit einfachen aber effektiven Fitnessübungen, Tipps für gesunde Ernährung und Tricks wie Sie auch Ihre Innenräume sicher gestalten können. Einfach per E-Mail an **bundesorg@seniorenbund.at** oder telefonisch unter **01 40 126 431** bestellen.