

Medien-Information

Raus in die Kälte: Warum sanfte Bewegung im Allgäu im Winter so guttut.

Kempton (AG, 19. Dezember 2024) – Klare Bergluft, stille Wälder, ruhende Seen und oben alles ganz weiß: Die Allgäuer Natur lädt gerade im Winter ein, Kraft zu tanken und gleichzeitig zur Ruhe zu kommen. Und das mit einfachen Mitteln, denn für ein starkes Immunsystem und gegen den Winterblues hilft Bewegung an der frischen Luft bei Tageslicht am besten. „Der Winter ist für unsere Gesundheit eine besonders kritische Jahreszeit, schon zu Beginn des neuen Jahres sind beispielsweise unsere Vitamin-D-Ressourcen aufgebraucht. Das Leben der meisten Menschen spielt sich in beheizten Innenräumen ab. Dabei wäre genau das Gegenteil wichtig [...]“, sagt zum Beispiel Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg. Ob zu Fuß oder auf zwei Brettern gleitend, das Allgäu bietet zahlreiche Möglichkeiten, den Winter nach draußen zu verlagern. Einige besondere Touren lassen keine Ausreden zu: Also rein in die warme Jacke und raus in die Natur.

Füßen: Winterwandern mit geprüftem Gesundheitseffekt

Wandern tut dem Körper gut, das ist wohl allgemein bekannt. Dass es Wanderwege gibt, die sogar wissenschaftlich geprüft eine gesundheitsfördernde Wirkung haben, ist schon etwas besonders. Solche Wege findet sich in Füßen. Die sogenannten [Terrainkurwege](#) sind auch im Winter gut begehbar und stärken das Herz-Kreislaufsystem sowie das Immunsystem – besser kann man den Erkältungskrankheiten nicht die kalte Schulter zeigen.

Tourentipp: Ein Highlight zu jeder Jahreszeit ist der [Rundweg am Weißensee](#), der mit geringer Höhendifferenz trotzdem wenig über Asphalt führt und so ein gelenkschonendes Training für Einsteiger und Familien ermöglicht. Die abwechslungsreiche Streckenführung entlang des Seeufers lädt immer wieder zum Innehalten und Durchatmen einlädt.

HUBERTUS MOUNTAIN Refugio Allgäu: Belebt in den Tag starten

Bewegung am Morgen kurbelt den Metabolismus an und aktiviert das Herz-Kreislauf-System und fördert so die Durchblutung. Ein echter Vorteil im Winter, wo man tendenziell morgens eher schwer in die Gänge kommt. Eine sanfte Tour in den frühen Morgenstunden kann so schnell zum Gamechanger für den ganzen Tag werden.

Tourentipp: Wer den Winter von seiner magischsten Seite erleben möchte, der sollte sich im [HUBERTUS MOUNTAIN Refugio Allgäu](#) früh aus den Federn wagen. Jeden Sonntag im Winter lädt das Hotel zu einer dreistündigen Sonnenaufgangswanderung auf das Riedberger Horn ein. Die Belohnung für das frühe Aufstehen ist nicht nur der atemberaubende Sonnenaufgang um 8:30 Uhr, sondern auch ein anschließendes Frühstück mit anschließender Entspannung im Mountain Spring Spa im Hotel.

Allgäu: Immunbooster auf zwei Brettern

Skilanglauf ist gesund. Das bestätigen Experten wie zum Beispiel Prof. Dr. med. Andreas Nieß, Ärztlicher Direktor der Sportmedizin am Universitätsklinikum Tübingen: „Ski-Langlauf ist unter gesundheitlichen und präventiven Aspekten eine nahezu perfekte Bewegungsform.“ Dabei verbindet Langlaufen Naturnähe mit einer gelenkschonenden Fortbewegung, die die Kraftausdauer, Koordinations- und Balancevermögen fördert. Das Allgäu darf sich zurecht als Eldorado für Langlauftans bezeichnen. Unter anderem findet sich mit dem [Nordic Zentrum Oberstdorf](#) eine der modernsten Wintersport-Arenen der Welt. Kurs- und Schnupper-Angebote der Nordic Schulen stehen für Gäste und Einheimische aller Altersklassen zur Verfügung. Je nach Können, Laufgewohnheiten und persönlichen Ansprüchen, findet jeder zu seinem neuen, persönlichen Winterglück auf zwei Brettern.

Tourentipp: Viele Hotels – nicht nur in Oberstdorf, haben ihre Loipen direkt hinter dem Haus, wie zum Beispiel [Das Weitblick Allgäu](#) in Marktoberdorf oder die [Rosenalp](#) in Oberstaufen.

Noch mehr Tipps zum winterlichen Naturgenuss finden sich <https://www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/wellness/naturwellness>

Pressekontakt

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH
Tel 0831/5753737
zehnpfennig@allgaeu.de
www.allgaeu.de

Stefan Egenter
Geschäftsführer Allgäu GmbH
Tel 0831 /5753732
egenter@allgaeu.de