



Deutschland bewegt sich!

Die Gesundheitsinitiative



**BARMER
GEK**
die gesund
experten



„Deutschland bewegt sich!“ im Winter

Neu:
Schneeschuh-
wandern





„Deutschland bewegt sich!“ im Winter

Bewegung ist das Patentrezept, um gesund zu bleiben und zu werden.
„Bewegung – täglich 30 Minuten!“, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation.

Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Nehmen Sie doch häufiger mal die Treppe statt den Lift oder steigen Sie auf dem Weg zur Arbeit eine Station früher aus und laufen die restlichen Meter.

Viele attraktive Outdoorsportarten locken jetzt nach draußen: Eislaufen, Ski und Snowboard fahren oder Skilanglauf mit der ganzen Familie – für jeden findet sich die passende Sportart. Nordic Walking oder Wandern können immer und überall ausgeübt werden und sorgen für die nötige Entspannung und Stärkung Ihrer Gesundheit.

Testen Sie jetzt die beliebte Trendsportart „Schneeschuhwandern“. Ob Jung oder Alt,

zahlreiche Anhänger sind von dieser winterlichen Fortbewegung bereits begeistert und entdecken zahlreiche Skigebiete auf eine neue Art und Weise.

Drei kompetente Partner präsentieren sich Ihnen in diesem Heft, geben wichtige Informationen zu den einzelnen Wintersportarten und Regeln zur Sicherheit und zum Naturschutz. Außerdem erhalten Sie von uns Tipps zur richtigen Ausrüstung. Gemeinsam mit unseren Partnern, dem Deutschen Skiverband, dem Deutschen Alpenverein und dem Deutschen Skilehrerverband, wünschen wir Ihnen einen „bewegten“ Winter 2011/2012.



Peter Schlickerrieder

Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes



Uwe Spörl

Produktmanager Schneesport im DSLV
Ausbilder im DSLV-Team Nordic



Dr. Guido Köstermeyer

Vizepräsident des Deutschen Alpenvereins

„Die Zukunft ist Wintersport“ – seit meiner Olympiasilbermedaille leitet mich meine Mission, so viele Menschen wie möglich zum Sport und damit zu einem besseren Leben zu bringen.

Der Trend zu gesunder und ausdauerorientierter Bewegung in der Natur erhält mit dem Element Schnee eine zusätzliche Motivation. Deswegen hat der DSV mit fast 40.000 Trainern in über 4.000 Vereinen und 500 Skischulen mit Konzepten wie „DSV nordic aktiv“ und dem Schulsportkonzept ein flächendeckendes Angebot für Vereinsmitglieder und vor allem für alle Winterbewegungsneueinsteiger geschaffen.

Vom Einsteiger bis zum nachhaltigen „Wiederholungstäter“ – im Schnee stehen wir Ihnen zur Seite.

Der Deutsche Skilehrerverband (DSLV) ist der größte Berufsverband aller professionell tätigen Schneesportlehrer in Deutschland. Um den wachsenden Ansprüchen unserer Kunden im Wintertourismus gerecht zu werden, setzen wir neben den klassischen Schneesportdisziplinen auch auf die Vielseitigkeit des Wintersports.

Schneeschuhgehen vereint so viel Tradition und Moderne wie keine andere Wintersportart. Das ruhige Stapfen durch den knirschenden Pulverschnee in einer unberührten Natur hat die Menschen seit jeher fasziniert. Probieren Sie es mit uns aus, haben Sie Spaß mit uns, die professionellen Schneesportschulen im DSLV freuen sich auf Sie!

Ob Ruhrgebiet oder Norddeutschland, Thüringer Wald oder Alpenrand – wir sind in ganz Deutschland vertreten. 354 Sektionen des Deutschen Alpenvereins bieten die ganze Welt des Bergsports. Naturliebhaber fühlen sich bei uns genauso wohl wie Skitourengeher oder Winterwanderer, Einsteiger genauso wie Köhner.

Bergsport ist gesund, macht Spaß und stiftet Sinn. Deshalb möchten wir vom DAV Menschen für die Berge begeistern. Die Aktion „Deutschland bewegt sich!“ ist eine schöne Gelegenheit dazu. Lernen Sie uns kennen! Lassen Sie sich von unseren Aktionen im Rahmen von „Deutschland bewegt sich!“ inspirieren und begeistern.

Allen Schneesportlern wünsche ich unvergessliche Berg- und Wintererlebnisse und eine unfallfreie Wintersportsaison!

Impressum

Die Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit:

- BARMER GEK
- Deutscher Skilehrerverband
- Deutscher Skiverband
- Deutscher Alpenverein
- PROMOTIONAL IDEAS
Werbegentur GmbH
- HFC Helmut Fleischer Consulting GmbH

BEWEGUNG
00:30
TÄGLICH
30 MINUTEN ©



Gesund bleiben, gesund werden.

Für Ihre Gesundheit ist das Beste gerade gut genug. Immer mehr Menschen erkennen, dass Bewegung das Patentrezept gegen Volkskrankheiten und für ein gesundes Leben ist. Der Winter ist ideal für Bewegung an der frischen Luft in der Natur.

Nach Expertenaussagen reichen bereits 30 Minuten Bewegung täglich! Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen danken. Studien zeigen, die Deutschen könnten mit mehr Bewegung und gesünderer Ernährung 5–10 Jahre länger gesund bleiben. Sportlich aktive Menschen sind nachweislich fitter, außerdem wird das Immunsystem gestärkt. Sport gibt Ihnen den nötigen Ausgleich, um den Alltagsstress, Angstzustände und mögliche Depressionen zu bewältigen. Sport erhöht Ihre Lebensqualität und fördert ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Durch ausdauerorientierte Bewegung und gesunde Ernährung können bis zu 90 Prozent der Erkrankungen vermieden werden. Das Risiko, an Diabetes mellitus Typ II oder Darmkrebs zu erkranken, wird nachweislich gesenkt. Das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, wird bis zu 50 Prozent und das Herzinfarktrisiko sogar bis zu 70 Prozent reduziert. Mehr als ein schöner Nebeneffekt: Regelmäßige Bewegung verzögert auch den biologischen Alterungsprozess.

Die BARMER GEK bietet mit ihrem Bonusprogramm „aktiv pluspunkten“ ihren Versicherten einen motivierenden Anreiz, sich zu bewegen. Ihre sportlichen Aktivitäten können die Versicherten in Leistungen und Prämien tauschen. Prävention und Gesundheitsförderung sind auf diesem Gebiet unabdingbar. Machen Sie sich auf und erkunden die deutschen Wandergebiete. Die Tabelle zeigt, welche Trainingseffekte Sie bei den verschiedensten Wintersportarten erzielen können.

Trainingseffekte	Skilanglauf	Wandern	Schneeschuhwandern	Nordic Walking
Ausdauer	5	3	4	4
Kraft	3	2	3	3
Koordination	3	2	3	3
Beweglichkeit	3	2	2	2
Gelenkbelastung	1	2	1	1
Verletzungsrisiko	1	1	1	1
Gesundheitsfaktor	5	3	5	5
Kalorienverbrauch	400–600 kcal./Std.	200–250 kcal./Std.	600–800 kcal./Std.	400–500 kcal./Std.

DSV – Schnee I(i)eben!

DSV BREITENSPORT



Lust auf Bewegung?

Der „DSV“-Clip gibt Infos zu „DSV nordic aktiv“ und zum „DSV-Schulsportkonzept“. Jetzt auf Ihrem Handy als Videoclip anschauen!

So geht's:

- Sie benötigen ein Smartphone (mind. iPhone 3GS oder ein Handy mit Android-Betriebssystem).
- Gratisprogramm junaio im App Store oder Android Market herunterladen.
- junaio öffnen und in der Suchleiste „Wintersport“ eingeben.
- Die Kamera Ihres Handys über das DSV-Logo halten und der Film beginnt.



DSV-Skischule – präsent im ganzen Bundesgebiet

Mit derzeit 500 lizenzierten DSV-Skischulen im Bundesgebiet verfügt der Deutsche Skiverband über ein flächendeckendes Angebot für alle Ski- und Snowboardinteressierten. Die Angebote und Dienstleistungen sind vielfältig: von Ski- und Snowboardkursen für Kinder bis zum Unterricht für Einsteiger, Fortgeschrittene und Köhner.

Professionell ausgebildete DSV-Ski- und -Snowboardlehrkräfte vermitteln durch praxisnahe Unterrichtsgestaltung Ski- und Snowboardtechniken erlebnisreich und effizient. Die Freude und Begeisterung am Wintersport steht auch hier stets im Vordergrund. Für die DSV-Skischulen spielt die Kundenzufriedenheit eine entscheidende Rolle. Deshalb unterrichten sie nach modernsten methodisch-didaktischen Erkenntnissen und unterliegen einer ständigen Qualitätskontrolle durch den DSV und seine Landesskiverbände. Durch die enge Kooperation mit der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) fließen aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in die Unterrichtspraxis ein und garantieren einen hohen Sicherheitsgrad auf der Piste.

Die DSV-Skischulsuche ermöglicht den Interessenten eine schnelle und unkomplizierte Suche nach der passenden DSV-Skischule in ihrer jeweiligen Region.

www.deutscherskiverband.de/skischule

„DSV nordic aktiv“ – ein zukunftsweisendes Ganzjahreskonzept

Der Deutsche Skiverband hat immer Saison und bietet mit „DSV nordic aktiv“ ein Fitness- und Gesundheitskonzept der besonderen Art. Der Clou: Die Nordic-Disziplinen machen nicht nur Spaß, sondern wirken auch präventiv und therapeutisch diversen Zivilisationskrankheiten entgegen. Die „DSV nordic aktiv“-Zentren garantieren einen hohen Erlebniswert in den Sportarten Skilanglauf, Snowshoeing und Nordic Walking – und motivieren zu sportlicher Betätigung in klarer, frischer Winterluft.

261 „DSV nordic aktiv“-Zentren halten Angebote für jede Altersgruppe und jeden Leistungsstand bereit. Hier finden Wintersportler in ganz Deutschland auf über 6.000 Streckenkilometern Angebote für Snowshoeing und Nordic Walking sowie auf 2.000 Streckenkilometern präparierte Loipen für Skilanglauf und Skiwandern.

Die bundesweiten Angebote werden durch mehr als 5.000 ausgebildete „DSV nordic aktiv“-Trainer gestützt. Initiator dieses umfangreichen Projektes ist die Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS).

„DSV nordic aktiv“-Zentren und -Strecken sowie ausgebildete „DSV nordic aktiv“-Trainer finden sie unter:
www.deutscherskiverband.de/nordicaktiv



DSV-Schulsportkonzept – „Auf die Plätze, fertig ... Ski!“

Im Jahr 2011 wurden im Rahmen des DSV-Schulsportkonzepts unter dem Motto „Auf die Plätze, fertig ... Ski!“ in 150 Schulvereins-Kooperationen insgesamt rund 1.800 Schülerinnen und Schüler bewegt. Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren trainieren in den Kooperationen ganzjährig ihre motorischen Fähigkeiten und haben Spaß und Freude an sportlicher Bewegung.

„ticket2nature“

Darüber hinaus wurde das Konzept „ticket2nature“ vom DSV-Beirat für Umwelt und nachhaltige Skisportentwicklung und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) in das Gesamtkonzept eingebunden. „ticket2nature“ hat das Ziel, Schülerinnen und Schülern die Entwicklung eines persönlichen Zugangs zur Natur, ihrer Heimat und Kultur sowie eines gesunden Lebensstils und einer nachhaltigen Freizeitgestaltung zu ermöglichen.

„Jugend trainiert für Olympia“

Die DSV-Schulsportkommission, die sich aus Vertretern der Kommission Sport der Kultusministerkonferenz, der Deutschen Schulsportstiftung und des Deutschen Skiverbandes zusammensetzt, hat sich auch der Weiterentwicklung des Schulsportwettbewerbs „Jugend trainiert für Olympia“ in der Disziplin Skilanglauf sowie der Aus- und Fortbildung von Lehrern angenommen. Der für „Jugend trainiert für Olympia“ ausgearbeitete Vielseitigkeitswettbewerb fand als Demowettbewerb beim Bundesfinale 2011 in Schonach bereits große Anerkennung.

„Schnee kinderleicht“

Zur Förderung der Kinder von drei bis sechs Jahren wurde das DSV-Kindergartenkonzept „Schnee kinderleicht“ ins Leben gerufen und in das Gesamtkonzept integriert. Hier steht in Kooperation der Kindergärten mit Skivereinen/DSV-Skischulen eine altersgerechte Bewegungs-, Natur- und Ernährungserziehung der Kindergartenkinder auf dem Programm.

Interessierte Eltern, Vereine, Schulen und Kindertagesstätten finden alle Informationen unter:
www.deutscherskiverband.de/schulsportkonzept

Sicherheit & Regeln



DAV-Regeln für Skitouren auf Skipisten

- Aufstiege und Abfahrten erfolgen auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung.
- Keinesfalls gesperrte Pisten begehen. Lokale Hinweise beachten.
- Aufstiege nur am Pistenrand vornehmen. Dabei hintereinander, nicht nebeneinander gehen. Auf den Skibetrieb achten.
- Besondere Vorsicht vor Kuppen, in Engpassagen, Steilhängen, bei Vereisung und beim Queren der Pisten. Keine Querungen in unübersichtlichen Bereichen.
- Auf alpine Gefahren, insbesondere Lawinengefahr, achten. Keine Skitouren in Skigebieten durchführen, wenn Lawinensprengungen zu erwarten sind.
- Rücksicht auf Wildtiere nehmen. Bei Dämmerung und Dunkelheit werden Tiere empfindlich gestört. Hunde nicht auf Skipisten mitnehmen.

FIS-Verhaltensregeln für Skifahrer und Snowboarder*

- Jeder Skifahrer und Snowboarder muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Jeder Skifahrer und Snowboarder muss auf Sicht fahren. Er muss seine Geschwindigkeit und seine Fahrweise seinem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen.
- Jeder Skifahrer und Snowboarder muss die Markierung und die Signalisation beachten.
- Bei Unfällen ist jeder Skifahrer und Snowboarder zur Hilfeleistung verpflichtet.

FIS-Verhaltensregeln für Skilangläufer*

- Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.
- Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.
- Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Gelände- und Verhältnissen, der Verkehrsdichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.
- Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.

* Auswahl aus dem Gesamtregelwerk; Quellen: www.ski-online.de (DSV/SISP) und www.alpenverein.de (DAV)





Jetzt starten zur Schneeschuhtour!

Das große Schneeschuherlebnis mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther jetzt auf Ihrem Handy als Videoclip anschauen!

So geht's:

- Sie benötigen ein Smartphone (mind. iPhone 3GS oder ein Handy mit Android-Betriebssystem).
- Gratisprogramm junaio im App Store oder Android Market herunterladen.
- junaio öffnen und in der Suchleiste „Wintersport“ eingeben.
- Die Kamera Ihres Handys über das DSLV-Logo halten und der Film beginnt.

Schneeschuhsgehen mit dem Deutschen Skilehrerverband

Tiefster Winter, eine unberührte Landschaft in weißen Schnee gehüllt, Berge, Sonne, blauer Himmel, ein Traum für alle Wintersportbegeisterten. Allein der Gedanke daran weckt Lust und Leidenschaft an Bewegung in der freien Natur. Anziehen, den Rucksack gepackt mit allem, was man braucht, dem Zitrontee in der Thermoskanne und einer zünftigen Brotzeit. Schneeschuhe und Stöcke rausgeholt und los geht's, auf die Wege unserer Vorväter. Es ist Genuss pur, bei moderater Bewegung in die Natur einzutauchen, dem Alltag zu entfliehen und loszulassen von den Anstrengungen unserer hektischen Welt.

Schneeschuhsgehen, eine Sportart im Trend und mit einer sehr langen Tradition. Seit ca. 10.000 Jahren bewegt sich der Mensch aus den unterschiedlichsten Motiven auf Schneeschuhen. Waren es einst die Jagd, der Handel, das Entdecken neuer Gegenden oder Wege, kriegerische Auseinandersetzungen oder die Forschung, so sind die Gründe für das Schneeschuhsgehen in unserer heutigen Zeit ganz anders gelagert. Unsere Welt hat sich entwickelt und mit ihr unsere Lebensgewohnheiten und unsere Ansprüche. Fitness, Wellness, Naturerlebnisse und Bewegung sind die Themen, die derzeit unsere Freizeitaktivitäten bestimmen. Der Schneeschuhs bietet zusammen mit dem Erlebnisraum Natur hervorragende Bedingungen, um dieses Erlebnis vielen Menschen zu ermöglichen, und hat dabei ein paar entscheidende Vorteile gegenüber anderen Sportarten.

Termine Schneeschuhtour

06.01.2012
Oberjoch/Allgäu

15.01.2012
St. Andreasberg/Harz

22.01.2012
Winterberg/Hochsauerland

05.02.2012
Reit im Winkl/Chiemgau

26.02.2012
Oberhof/Thüringen

04.03.2012
Feldberg/Schwarzwald

Mehr Infos unter:
www.schneeschuherlebnis.de



Der Deutsche Skilehrerverband (DSLVL) ist der Berufsverband der professionellen Skischulen, mit ca. 14.000 Mitgliedern. Mit 260 DSLVL-Profi-Schulen, die pro Saison ca. 325.000 Kunden betreuen, ist er auch der größte Fachsportlehrerverband Deutschlands. Das herausragende Zusammenspiel von Bewegung, Natur, Spaß und Emotionen macht den Wintersport so einzigartig und vielseitig. Deshalb geht der DSLVL das Thema Schneeschuhgehen mit großem Engagement an.

Bereits zur Winter-ISPO 2011 startete der Deutsche Skilehrerverband seine Kampagne „Schneeschuhgehen mit dem DSLVL“. Auf einer Pressekonferenz stellten Rosi Mittermaier und Christian Neureuther damals das Projekt und alle damit verbundenen Aktivitäten vor. Die beiden werden gemeinsam mit dem Deutschen Skilehrerverband und der K2 Sports Europe GmbH die Kampagne „Schneeschuhgehen“ vorantreiben.

Das Projekt stützt sich dabei auf drei wichtige Pfeiler:

- Schneeschuherlebnistour 2012
- Buch zur Tour
„Die schönsten Schneeschuhtouren – Bayern, Tirol, Salzburger Land“ von Christian Neureuther und Rosi Mittermaier mit dem DSLVL
- Neue Ausbildung zum Schneeschuh-Coach beim DSLVL ab der Saison 2011/2012

Pünktlich zum Start in die neue Saison nimmt das Projekt nun richtig Fahrt auf. Die Ziele, die sich der Deutsche Skilehrerverband hier gesetzt hat – die Trendsportart Schneeschuhgehen in der Öffentlichkeit zu positionieren sowie programmatisch für die DSLVL-Profi-Schulen zu erarbeiten und dadurch zu einer erlebnisreichen Wintersportart weiterzuentwickeln – bestimmten das Vorgehen in den vergangenen Monaten. Dabei war die intensive Zusammenarbeit und das gemeinsame Engagement von allen Partnern die Grundlage für eine effektive Vorbereitung auf die Höhepunkte der Saison 2011/2012.

www.skilehrerverband.de

Die Ausrüstung – Schneeschuhwandern

Wandern im Schnee ist der neue Trend. Mit der richtigen Ausrüstung macht das Schneeschuhwandern noch mehr Spaß. Wir zeigen Ihnen, worauf Sie beim Kauf Ihrer Ausrüstung achten sollten.

Trocken bleiben

Warme Stulpen oder Gamaschen über den Schuhen verhindern, dass Schnee eindringt, und sorgen so für warme Füße. Die individuelle Passform bei Gamaschen lässt sich durch Verkürzung des Fußbands einstellen.

Kraft sparen

Stöcke helfen Ihnen – besonders beim Abstieg – Kraft zu sparen. Wichtig sind breite Schneeteller. Teleskopstöcke lassen sich individuell in der Höhe verstellen und können wegen ihrer Größe auch am Rucksack verstaut werden.

Gut eingepackt

Die Jacke sollte atmungsaktiv, warm, funktionell und wasserdicht sein. Die Passform ist ausschlaggebend, damit sie gut warm hält. Ist die Jacke zu eng, kann sich kein wärmendes Luftpolster bilden. Achten Sie auf eine isolierende Innenschicht.

Gut geschützt

Schützen Sie Ihre Augen, auch im Schnee, mit einer ausreichend großen Brille mit einem geprüften UV-Siegel. Selbst bei bewölktem Himmel dringen noch bis zu 50 Prozent der schädlichen UV-Strahlen durch.



Schuhe für den tiefen Schnee

Die Schneeschuhe sollten dem Körper- und Ausrüstungsgewicht des Läufers entsprechen. Es gibt verschiedenste Modelle: für Einsteiger bis zum Profi. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft beraten.

Warm gehalten

Ihre Hose sollte bequem und atmungsaktiv sein. Ein wind- und wasserdichter Stoff ist zu empfehlen. Falls Sie schnell frieren, sorgen Sie mit atmungsaktiver Skiunterwäsche vor.

Fest im Tritt

Festes, gut imprägniertes Schuhwerk mit einer rutschfesten Profilssole ist ideal zum Schneeschuhwandern. Für die Touren sollten Sie einen bequemen Schuh tragen, der groß genug ist und in dem Sie optimalen Halt haben. Woll- und Skisocken sorgen für mollig warme Füße.

Gut verstaut

Ein Rucksack sollte so groß wie nötig und so klein wie möglich sein. Achten Sie beim Kauf auf eine gute Passform und eine Befestigungsmöglichkeit für Ihre Schneeschuhe. Bevor Sie auf Tour gehen, überprüfen Sie, ob der Schwerpunkt des Gewichts gut verlagert ist. Die schweren Gegenstände nah am Körper und oben im Rucksack verstauen.



Weitere Informationen unter:

www.barmer-gek.de/101652
www.barmer-gek.de/101653
www.barmer-gek.de/102510
www.barmer-gek.de/103423

Gesunde Ernährung im Winter

Die kalte Jahreszeit ist da – und mit ihr hohe Belastungen für den Körper. Schnelle Temperaturwechsel von warmen, oft überheizten Räumen in die Minusgrade vor der Tür, dazu ringsherum erkältete Mitmenschen und vielfältige Anfechtungen durch alle Arten von Krankheitserregern – ja, der Winter stellt eine echte Herausforderung für den menschlichen Körper dar. Umso mehr müssen wir ihm helfen, damit fertigzuwerden. Und das geht am besten durch die passende Ernährung, die dem Körper gezielt die Stoffe zuführt, die er jetzt am dringendsten braucht.

Besonders das eigene Immunsystem ist im Winter gefordert. Damit es seine Abwehrarbeit erfolgreich leisten kann, ist es auf eine ausreichende Zufuhr essenzieller Nährstoffe angewiesen. Das sind vor allem Vitamine und Mineralstoffe, die der Körper nicht selbst entwickelt, sondern über die Nahrung aufnehmen muss. Neben den essenziellen Nährstoffen sind es auch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, die das Immunsystem stärken. Dies sind natürliche Inhaltsstoffe in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide – und damit sind die wichtigsten Bestandteile des Winter Speiseplans auch schon genannt.

Darüber hinaus stehen aber auch Äpfel und Birnen aus heimischem Anbau zur Verfügung. Und wussten Sie, dass schon 100 g Rosenkohl genug Vitamin C enthalten, um den Körper zwei Tage lang ausreichend damit zu versorgen? Die heimischen Gemüsebeete bieten jede Menge Auswahl für eine abwechslungsreiche Winterkost: weitere Kohlsorten wie der Grünkohl, der teilweise den ganzen Winter über geerntet wird, aber auch Rote Bete, Steckrüben, Pastinaken und Feldsalat – alle prallvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen. Nicht zu vergessen: Nüsse, sehr nährstoffreich und gesund, als Zwischenmahlzeit, kleine Knabberlei oder als Zutat im Obstsalat.

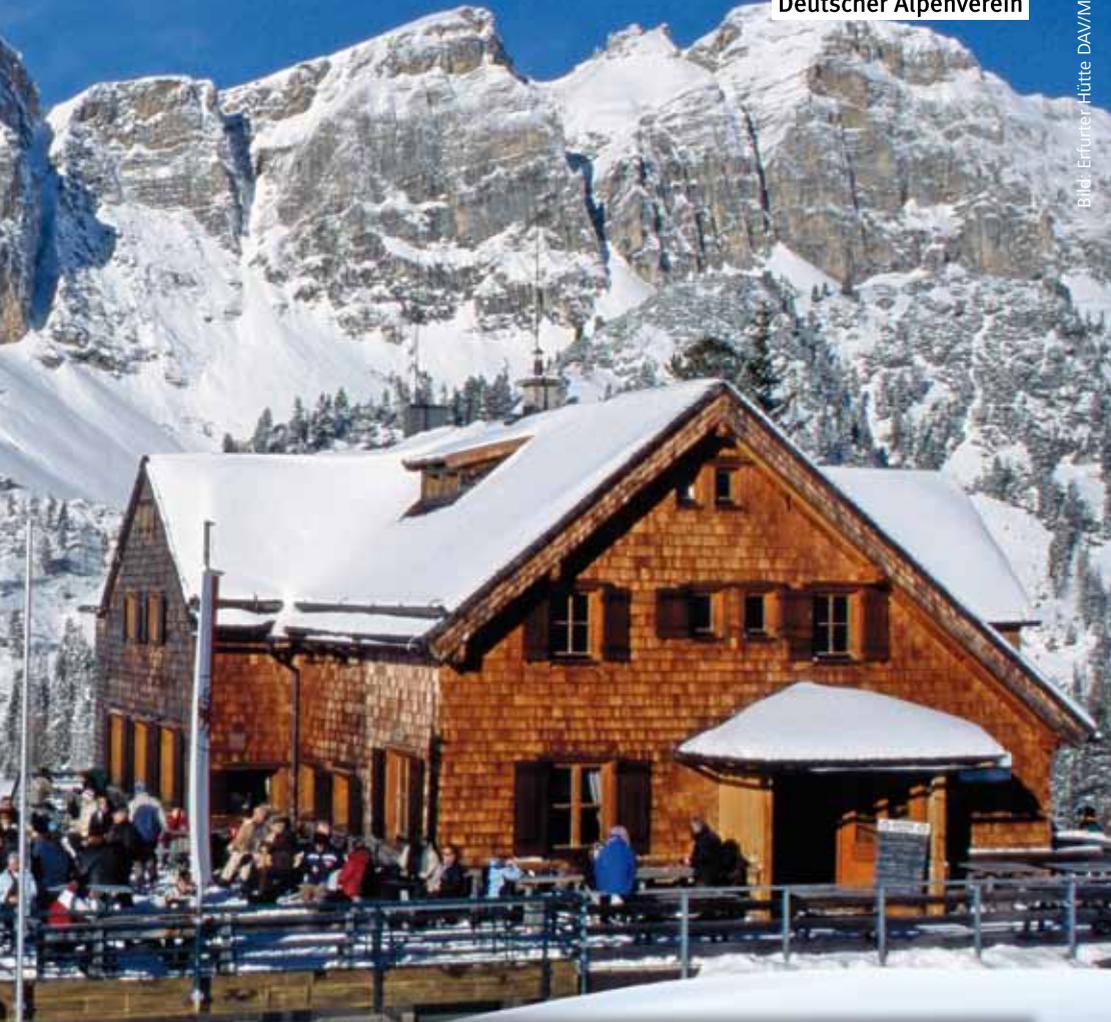
Gerade an kalten Tagen sehnt sich der Mensch nach Wärme – auch beim Essen. Heißes ist also Trumpf in der kalten Jahreszeit. Eine Gemüsesuppe weckt schnell erfrorene Geister. Empfohlen werden auch im Winter fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag – ob als Beilage, Eintopf oder pur. Aber Obst und Gemüse bitte nur kurz

und schonend garen, denn nicht nur Vitamine, sondern auch manche sekundäre Pflanzenstoffe reagieren empfindlich auf Hitze.

Damit der Stoffwechsel optimal funktionieren kann, sollte nicht nur ausgewogen gegessen, sondern mit täglich ein bis zwei Liter Flüssigkeit auch ausreichend getrunken werden. Gerade wenn es draußen kalt ist, verspürt man weniger Durst als sonst. Dabei braucht der Körper gerade im Winter eine ausreichende Menge an Flüssigkeit. Besonders geeignet und empfehlenswert sind wie immer Trinkwasser, natürliches Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Die optimale Flüssigkeitsmenge am Tag lässt sich übrigens ganz einfach ausrechnen: Körpergewicht mal 35 geteilt durch 1.000 – das ergibt die optimale Menge an täglicher Flüssigkeit in Litern.

Wir wünschen Ihnen viel Genuss bei Ihrem idealen Wintermenü!





Lust auf Freeriding?

Unser Clip gibt Infos zu Tiefschneetechnik und leichten Skitouren in den Hohen Tauern. Jetzt auf Ihrem Handy als Videoclip anschauen!



So geht's:

- Sie benötigen ein Smartphone (mind. iPhone 3GS oder ein Handy mit Android-Betriebssystem).
- Gratisprogramm junaio im App Store oder Android Market herunterladen.
- junaio öffnen und in der Suchleiste „Wintersport“ eingeben.
- Die Kamera Ihres Handys über das DAV-Summit-Club-Logo (links) halten und der Film beginnt.



Erlebnis Bergwinter

Knirschender Schnee, glitzernd weiße Hänge, stahlblauer Himmel: Das ist die Idealvorstellung von einem perfekten Wintertag in den Bergen. Doch auch bei Schneetreiben, grauem Himmel oder tiefen Temperaturen sind die Berge ein besonderes Erlebnis. Skitourengehen, Schneeschuhgehen, Winterwandern und viele weitere Aktivitäten bieten die Möglichkeit, die Ursprünglichkeit und Einsamkeit der winterlichen Berge zu genießen.

Ob Einsamkeit oder Pistenrummel: Das Besondere am Bergsport ist das Zusammenspiel von Landschaft, Wetter, Höhe, Abgeschiedenheit, Flora und Fauna sowie das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Gerade der Bergsport im Winter bietet spezielle Erlebnisse und erfreut sich großer Beliebtheit. Obendrein ist Bergsport im Winter sehr gesund – solange man sich nicht überfordert. Insbesondere gilt das für all jene, die im Sport längere Zeit pausiert haben und neu einsteigen wollen.

Wer die richtige Unternehmung für sich gefunden hat, je nach Bedürfnissen spannend oder genussvoll, actionreich oder geruh-sam, wird einen erfüllten Tag in den Bergen erleben. Die Bergsteiger haben für solche Erlebnisse einen schönen Begriff gefunden: Gipfelglück. Und ist Glücklichein nicht die höchste Stufe von Gesundheit?

Winterzeit ist auch Kinderzeit! Schneeball-schlacht, Schneemann bauen, einen Hang hinunterrodeln: Das winterliche Gebirge bietet perfekte Voraussetzungen für spannende Abenteuer und Erlebnisse für Kids & Co. Wichtig ist dabei die richtige Planung, damit Anforderungen, Leistungsfähigkeit und Spaßfaktor zusammenpassen. Zum Beispiel beim Winterwandern: Das ist zwar – ob mit oder ohne Schneeschuh – anstrengender als im Sommer, dafür aber auch ein ganz besonderes Erlebnis, sofern man genügend Zeit eingeplant hat, um im Schnee zu stapfen, Schneekunstwerke zu erschaffen, ein Iglu oder eine Schneehöhle zu bauen.

Schließlich die Hütten: Gibt es eine schönere Vorstellung, als nach einer Tour durch eisige Winterlandschaften in eine warme Hütte einzukehren? Sich am Kachelofen wieder aufzuwärmen, eine leckere Brotzeit zu genießen, einen warmen Kaffee oder Tee zu trinken? Der Deutsche Alpenverein betreibt 325 Hütten, und rund 60 Hütten davon sind auch im Winter bewirtschaftet. Schneesportler jeder Façon sind in diesen Hütten herzlich willkommen; für eine kurze Einkehr ebenso wie für einen längeren Aufenthalt.

Je nach Lage und Ausstattung bieten sich im Hüttenumfeld die unterschiedlichsten Freizeitbeschäftigungen an: Hütten im direkten Umfeld von Skigebieten sind ideale Stützpunkte für einen Skiurlaub. Andere Hütten sind nur per Tourenski oder Schneeschuh erreichbar und bieten sich als Stützpunkte für entsprechende Touren an. Zwar auch nur zu Fuß, aber oftmals über geräumte Wege sind viele Hütten in den Bayerischen Voralpen erreichbar. Die Rückkehr ins Tal auf einem Schlitten ist eine schöne und sehr familientaugliche Alternative zum

Skifahren. Welche Hütte für Sie die beste ist, finden Sie auf der Website des Deutschen Alpenvereins heraus.

Eines sollten Sie bei den vielen Möglichkeiten und trotz aller Schönheit nicht aus den Augen verlieren: Außerhalb gesicherter Pistenbereiche sind Sie den typischen Gefahren des winterlichen Gebirges ausgesetzt. Dazu zählen Lawinengefahr, tiefe Temperaturen, Wetterumschwünge und vieles mehr. Darüber hinaus befinden Sie sich in einer sensiblen Naturlandschaft mit Tieren, die im Winter zwar überwiegend ruhen, aber gerade dann umso empfindlicher auf Störungen reagieren. Der Gebirgsnatur und ihren Gefahren gilt es mit entsprechendem Verhalten zu begegnen. Der Deutsche Alpenverein zeigt, wie es geht. Die 354 Sektionen des Deutschen Alpenvereins bieten viele Tausend Kurse, geführte Touren und Gemeinschaftsunternehmungen an: für Einsteiger und Könner, für Genießer und Sportskannen, für alle, die die Berge mögen. Bestimmt ist auch eine Sektion in Ihrer Nähe.

www.alpenverein.de



10 Jahre „Deutschland bewegt sich!“

Deutschlands größte Gesundheitsinitiative „Deutschland bewegt sich!“, von BARMER GEK, BILD am SONNTAG und dem ZDF mit Aktionen rund um mehr Bewegung, wird 10 Jahre. Am Weltgesundheitstag 2003 wurde die Gesundheitsinitiative ins Leben gerufen.

Mehr als zwei Drittel der Bürger kennen sie laut einer Umfrage von TNS Emnid. Mehr als 25.000 Maßnahmen mit rund 200.000 Partnern konnten schon realisiert werden. Für jeden hat das umfangreiche Angebot etwas zu bieten: Ob Jung oder Alt, allein oder in der Gruppe, zu Hause oder im Freien, Einsteiger oder Profi – Bewegung ist vielseitig.

Im Rahmen der bundesweiten Aktionsmonate können ausgewählte Sportarten direkt bei den Vereinen ausprobiert werden. Das ist eine gute Möglichkeit, neue Sportaktivitäten kennenzulernen und neue Trends unmittelbar mitzuerleben. In mehr als 100 Städten hat die Gesundheitsinitiative mit Deutschlands größtem Open-Air-Fitness-Parcours Station gemacht. Das Bühnenprogramm der Städtetour bietet zahlreiche Mitmachaktionen für jedermann. Bei den anschließenden Aktionswochen kann man

z. B. Schnupperkurse besuchen. In vielen Städten und Gemeinden gibt es regelmäßige Termine für Jugendliche und Erwachsene, um das Sportabzeichen abzulegen. Die BARMER GEK prämiiert Wandern in diesem Rahmen übrigens mit 150 Bonuspunkten. Beim Kinderturn-Test des Deutschen Turnerbundes haben schon über Hunderttausende Kinder in Kindergärten und Grundschulen mitgemacht!

Die Wirkung der Gesundheitsinitiative wurde übrigens im Rahmen einer Studie der Deutschen Sporthochschule Köln getestet. Das positive Ergebnis: 40 Prozent der Beteiligten bewegten sich anschließend mehr und wurden sportlich aktiver. „Deutschland bewegt sich!“ im Winter ist zugleich Auftakt ins Jubiläumsjahr. Starten Sie gemeinsam mit uns ins 10. Jahr der Gesundheitsinitiative!





**Deutschland
bewegt sich!**

Die Gesundheitsinitiative



**BARMER
GEK** die gesund
experten



Tourstädte 2012

06. Januar, Oberjoch

06. – 10. März, CeBIT Hannover

11. – 13. Mai, Europa-Park

27. – 28. Mai, Detmold
Nordrhein-Westfalen-Tag

01. – 02. Juni, Düren

16. – 17. Juni, Zwickau

22. – 23. Juni, Lüdenscheid

29. – 30. Juni, Oldenburg

14. – 15. September,
Frankfurt am Main

21. – 22. September, Weiden

02. – 03. Oktober, München
Tag der Deutschen Einheit

www.barmer-gek.de/dbs