



Foto: Adobe Stock/Nancy Pauwels

Unterwegs im Winterwald

Wandern: Gerade in der kalten Jahreszeit ist Bewegung wichtig

Im Winter werden viele Menschen zu Stubenhockern. Dabei ist gerade in den dunklen Monaten ausreichend Bewegung im Freien wichtig, um Leib und Seele gesund zu halten – zum Beispiel mit winterlichen Wandertouren. „Winterwandern ist der perfekte Trend, um auch bei Minusgraden fit zu bleiben“, empfehlen Experten der Techniker Krankenkasse (TK). Gerade in der manchmal hektischen Vorweihnachtszeit und an den Festtagen, an denen oft zu viel gegessen und gegessen wird, ist die Bewegung im Freien ein gutes Kontrastprogramm. Das gilt nicht nur dann, wenn Sonne und Schnee für eine Bilderbuchlandschaft sorgen. Auch bei grauem Spätherbstwetter kann eine Tour im Gelände eine Wohltat sein. Voraussetzung ist, dass Vorbereitung und Ausrüstung stimmen.

Die Tour sollte gerade im Winter immer auf ausgewiesenen Wegen erfolgen, raten die TK-Experten. Weil Muskeln und Lungen bei Kälte stärker gefordert werden als in den Sommermonaten, sollten lieber ein paar Pausen mehr eingeplant werden. Sitzgelegenheiten sind jetzt allerdings oft nass und kalt. Deshalb empfiehlt es sich, eine isolierte Sitzmatte aus einem leichten Kunststoff mitzunehmen. Genügend Verpflegung und ein warmes Getränk sollten dabei sein. Außerdem ist gutes Schuhwerk ein Muss, um bei rutschigem Gelände immer einen festen Tritt zu haben. Für die Kleidung empfiehlt sich das Zwiebel-Prinzip. Dann kann man problemlos die oberste Schicht ausziehen, wenn man unterwegs ins Schwitzen kommt.

Im Schnee stellt das Wandern noch einmal besondere Anforderungen.

Darauf weist die Arag-Versicherung hin. Der Widerstand des Schnees erfordert bei jedem Schritt mehr Kraft, wodurch besonders die Bein- und die Rumpfmuskulatur aktiviert werden. Gleichzeitig fordert das Gehen auf teilweise rutschigem oder unebenem Terrain die Balance, was die tiefer liegende Muskulatur und die Gelenkstabilität stärkt.

Durch die kontinuierliche Bewegung im kalten Wetter wird zudem die Durchblutung gefördert, was das Herz-Kreislauf-System beansprucht und so die Ausdauer schrittweise verbessert.

Winterwandern bietet vor allem eine gute Mischung aus körperlicher Beanspruchung und mentaler Erholung. Die gleichmäßige Bewegung in klarer, frischer Luft fördert die Regeneration. *Ulrich Nettelstroth*

Autohaus Vielbaum

Ihr Skoda-Servicepartner in Ihrer Nähe

Skoda-EU-Neuwagen



SKODA

Wir wünschen unseren Kunden

und Geschäftspartnern
frohe Weihnachten und für
das neue Jahr alles Gute!



Service

Inhaber: Sandro Käfer • Servicemeister: Holger Schnaase

Kirchweg 7 • 39615 Vielbaum • Tel.: 03 93 86/79 92-0 • Fax: 03 93 86/79 92 20
sandro.kaefer@autohaus-vielbaum.de • www.autohaus-vielbaum.de

Frohe und besinnliche Weihnachtsfeiertage und
alles Gute für das Jahr 2026 wünscht

Taxi-Betrieb Lars Voß

Telefon 0 38 77 / 7 00 33

Krahenstückenweg 7 • 19322 Wittenberge

► Kranken-, Dialyse-, Stadt- und Firmenfahrten
(Krankenbeförderung liegend und im Tragestuhl)

Wir wünschen unseren Kunden und
Geschäftspartnern frohe und erholsame
Feiertage sowie ein glückliches neues Jahr.



Thomas Krause
Geschäftsführer

Am Hühnerberg 1
16909 Wittstock (Dosse)
03394 40586 60
03394 40586 61
0172 3988197
thomas.krause@bdk-krause.de
www.bdk-krause.de

Fe-Ro-Ma

Fenster – Rollläden – Markisen

Wir wünschen
ein schönes
Weihnachtsfest
sowie Glück und
Gesundheit im
neuen Jahr!



39539 Havelberg
Pritzwalker Str. 71
☎ 03 93 87/2 10 27

Das alte Jahr verabschiedet sich.
Für uns ein willkommener Anlass,
unseren Kunden und Geschäftspartnern
frohe und erholsame Feiertage sowie
ein glückliches neues Jahr zu wünschen.

Thomas Krause
Am Hühnerberg 1 & Königsberger Dorfstraße 5
16909 Wittstock & 16909 Heiligengrabe OT Königsberg
BRENN- & KAMINHOLZHANDEL Tel.: +49(0)3394/4058660 • Mobil: +49(0)1714200040
Fax: +49(0)3394/4058661
www.bkk-krause.de

Autoservice DISTELKAM
Freie Werkstatt und Handel

Allen Kunden und Geschäftspartnern
frohe Feiertage, ein gesundes neues
Jahr und herzlichen Dank für das
entgegengebrachte Vertrauen.

Lenzener Str. 27 • 19322 Wittenberge
Telefon/Fax 03877 / 56 37 41
Funk 0175 / 6 12 22 44

Zum Jahresausklang
sagen wir DANKE.

Für Vertrauen. Für Treue.
Für all die gemeinsamen Schritte
zu mehr Gesundheit.

Wir wünschen fröhliche Weihnachten,
besinnliche Feiertage und ein
gesundes, glückliches
Neues Jahr 2026.

Wir freuen uns
auf ein gemeinsames,
kraftvolles neues Jahr –
für Ihre Gesundheit,
Ihr Wohlbefinden
und Ihr gutes Gefühl.



Vital-Aktiv-Prignitz GmbH & Co. KG
Lindenstraße 19, 19348 Perleberg
Tel.: 03876 5999 690 | www.vital-aktiv-prignitz.de