



PRESSEMITTEILUNG

Im Winter dranbleiben Wintertrainings-Tipps von Xenofit

Tutting, 01.12.2025 - Der Winter steht unaufhaltsam vor der Tür, das Wetter wird unbeständiger, es wird kälter und am frühen Abend ist es bereits dunkel. Gleichzeitig schwindet die Motivation für regelmäßige Trainingsausfahrten oder längere Ausdauerläufe. Mit ein paar Tipps kann die Motivation auch in der kälteren Jahreszeit leichter erhalten bleiben.

- **Einen Trainingspartner suchen**

Das schlechte Wetter drückt auf die Laune und die Lust auf Sport und körperliche Bewegung sinkt. Mit einem Trainingspartner macht der Sport doppelt Spaß und ein fest vereinbarter Termin wird auch nicht gleich wieder abgesagt.

- **Auf die richtige Kleidung achten**

Der starke Wechsel der Tages- und Abendtemperaturen macht es oft schwer beim Training immer die richtige Bekleidungswahl zu treffen. Schnell ist es zu warm oder zu kühl. Abhilfe kann hier eine durchdachte Bekleidungsstrategie mit mehreren Schichten zu schaffen. Eine Mütze oder ein Stirnband ist absolute Pflicht, da ein Großteil der Wärme über den Kopf verloren geht. Ebenfalls sehr zu empfehlen ist eine windabweisende Oberbekleidung, die den empfindlichen Brust- und Halsbereich schützt und ein Funktionstuch, das den Hals zusätzlich wärmt.

- **An das Immunsystem denken**

Sehr wichtig ist ein intaktes Immunsystem. Die Basis bildet hier eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und ein an die persönlichen Ressourcen angepasstes Stresslevel. Im Alltag gelingt das trotz guter Planung aber nicht immer. In diesem Fall kann die zusätzliche Einnahme von Mikronährstoffen und Vitaminen zur Unterstützung

des Immunsystems sinnvoll sein. Der Sporternährungsspezialist Xenofit hat dazu passend den Xenofit immun drink kreiert. Der Drink besteht aus einer 4-fach-Kombination mit Zink, Selen, Vitamin C und D, denn alle vier Nährstoffe sind wichtig für ein gesundes Immunsystem. Einfach pro Tag den Inhalt eines Portionsbeutels in 150 ml Wasser auflösen und genießen. Eine Packung Xenofit immun drink enthält 20 Portionsbeutel (Tagesrationen).



Xenofit immun drink

Die Produkte der Firma Xenofit unterstützen Freizeit- und Leistungssportler seit über 35 Jahren bei allen sportlichen Aktivitäten, im Training und beim Wettkampf. Umweltschutz und Nachhaltigkeit nehmen bei der Firma Xenofit einen hohen Stellenwert ein. Xenofit stellt seine Sporternährungsprodukte in Deutschland her, einen großen Teil davon im bayerischen Tutzing, südlich von München.

Pressekontakt:

Xenofit GmbH, Midgardstr. 7, 82327 Tutzing, Tel. 08158-257-300, Fax 08158-257-258,

sandra.damith@xenofit.de, www.xenofit.de

Folgen Sie Xenofit auf



Werden Sie mit unserem Hashtag **#meinauftanken** Teil der Xenofit Community

Über die Veröffentlichung unserer Pressemitteilung freuen wir uns sehr. Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar zukommen. Produktbilder können Sie gerne bei uns anfordern. Bitte geben Sie bei Fotos das Copyright an.