



© molchanovdmitry / iStock / Getty Images

Schifoarn!

Wintersport gilt als sehr beliebt, egal ob Skifahren, Snowboarden, Rodeln oder Langlauf. Mindestens acht Wochen vor dem Ski-Urlaub sollte man seine Muskulatur darauf vorbereiten.

Verschneite Landschaften, kalte, klare Luft und Berge – wer Wintersport betreibt, tut sowohl dem Körper als auch der Seele etwas Gutes. Skifahren wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, denn es stärkt das Herz-Kreislauf- sowie das Immunsystem, verbessert die Ausdauer, trainiert den Gleichgewichtssinn, die Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Das Abwärtsfahren reguliert außerdem den Blutdruck und unterstützt die Lungenfunktion. Frische Luft, Panoramablick und Bewegung führen dazu, dass Glückshormone ausgeschüttet wer-

den, was die Grundstimmung der Sportler hebt. Die Bewegung auf der Piste kräftigt die Muskulatur und die Knochen, sodass Skifahrer vermutlich besser vor altersbedingter Osteoporose geschützt sind. Durch das Hinunterwedeln fordern Wintersportler die Bein- und Rumpfmuskulatur, rund 450 Kalorien werden trotz Anstehen am Lift pro Stunde in etwa auf der Piste gelassen.

Langsam beginnen Wichtig ist, dass Untrainierte am besten acht Wochen vor dem Skiurlaub mit einem Trainingsprogramm (Ausdauer, Kraft, Koordination) starten und/oder re-

gelmäßig Skigymnastik machen. Im Winterurlaub ist es für Anfänger und Wiedereinsteiger ratsam, einen Skikurs zu belegen, um die Technik unter Anleitung des Skilehrers korrekt auszuführen.

Gefahren im Wintersport Vor allem nach dem Ski-Unfall von Michael Schumacher im Jahre 2013 wurde darüber diskutiert, wie riskant Skifahren ist. Vielen Sportlern bereitet es einen Riesenspaß, die Pisten herunterzurasen, doch dies kann unangenehme Folgen haben. Eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Unfällen spielen Selbstüberschät-

zung, Fahrfehler, Erschöpfung, eine schlechte Sicht, Kollisionen oder Eisplatten, auf denen man rutscht. Insbesondere Anfänger stürzen in der ersten Zeit häufiger, in den meisten Fällen ohne gesundheitliche Konsequenzen. Doch man kann sich dabei auch schwer verletzen: Viele Traumen betreffen die Knie, gefolgt von den Schultern. Kopfverletzungen wie bei Michael Schumacher sind eher selten. Wer außerhalb der Piste auf unpräparierten Wegen fährt, riskiert unter Umständen seine Gesundheit oder gar sein Leben. Eine besondere Bedrohung sind Lawinen, die auf freigegebenen Routen hingegen keine Gefahr darstellen. Auch Hindernisse in der Natur wie Felsen, Weidezäune, Bäume oder Steine unter der Schneedecke bergen Gefahren und können durch die Verkettung unglücklicher Umstände zu schweren Unfällen führen. Wie beim Autofahren ist Alkohol vor und während des Skifahrens tabu, denn er mindert die Reaktionsfähigkeit und erhöht die Unfallwahrscheinlichkeit.

Nicht jedermanns Sache Nicht für jeden Ihrer Kunden ist Skifahren gut geeignet. Menschen mit Hüft-erkrankungen, Rückenbeschwerden oder Gelenkersatz verzichten besser auf die Wintersportart, während Personen mit gesundheitlichen Problemen wie Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Beschwerden mit ihrem Arzt darüber sprechen sollten, ob die Sportarten für sie geeignet sind.

Gut geschützt Die richtige Ausrüstung stellt die Grundlage für das sportliche Vergnügen dar, es gibt Anfänger-, Racing- oder Tiefschnee-Ski sowie Carver. Beim Kauf der Skischuhe ist auf genügend Spielraum und einen festen Sitz zu achten, während die Skibekleidung wasserabweisend, winddicht und ausreichend warm sein sollte. Grundsätzlich empfiehlt sich ein Zwiebellook, bestehend aus Thermo-Unterwäsche, atmungsaktiven Shirts und wasserabweisenden Außenschichten. Nicht nur Kin-

der, sondern auch immer mehr Erwachsene tragen beim Skifahren einen Helm, sodass der Kopf bei Stürzen möglichst geschützt ist.

Spaß auf dem Brett Anfang der 1990er Jahre entwickelte sich das Snowboardfahren in Europa zur neuen Trendsportart. Snowboarder fahren mit einem Brett den beschneiten Berg hinunter, sie differenzieren zwischen Freestyle-, Carving-, Freeride- und Raceboards. Das Verletzungsrisiko soll höher sein als das beim Skifahren, häufig sind das Steißbein, die Schultern, die Fußknöchel, der Meniskus oder die Handwurzelgelenke betroffen. Freestyle-Snowboarder verletzen sich oft am Genick oder an den Knien. Der typische Snowboarder-Knochenbruch des Sprunggelenks wird als Snowboarder's Ankle bezeichnet. Die Gefahr von Kopfverletzungen durch Kollisionen oder Stürze auf den Rücken ist beim Snowboarding deutlich höher als beim Skifahren, aus diesem Grund wird dringend zum Tragen eines Schutzhelmes geraten.

Alternative zu Abfahrten „Wer zu Fuß gehen kann, der kann auch auf Skiern wandern“, so lautet eine alte Weisheit aus dem Wintersport. Und tatsächlich ist es im Winter geradezu ideal, sich mit Langlauf, auch Skating oder Nordic Cruising genannt, fit zu halten. Bei kaum einer Sportart lassen sich so viele Kalorien verbrennen wie beim Langlauf, außerdem ist Skating im Gegensatz zum aufregenden, alpinen Skifahren entspannend und sorgt für innere Harmonie. Bereits bei mäßiger Geschwindigkeit trainieren Sportler den Großteil des Muskelapparates und stärken das Herz-Kreislauf-System, wobei Langlauf gleichzeitig eine gelenkschonende Ausdauersportart darstellt – schließlich sind Langläufer gleitend unterwegs, sodass Stoßbewegungen ausbleiben. Die Beine, die Arme sowie die Rumpfmuskulatur werden gefordert, Ausdauer und Muskelkraft verbessern sich.

Erste Schritte Anfänger sollten am besten mit der klassischen Technik in einer gespurten Loipe beginnen, während sich Geübte auch an die Skating-Technik heranwagen können. Die wichtigste Fortbewegungsweise ist der Diagonalschritt, bei dem die Arme diagonal zur Abstoßbewegung der Beine schwingen. Sie bringen die langen Skistöcke nach vorne, der Rumpf stabilisiert währenddessen den Körper. Für Einsteiger empfiehlt es sich, die korrekte Durchführung mit Hilfe eines Skilehrers zu erlernen. Die Sportart ist für jede Altersstufe geeignet, erfordert keine speziellen Fähigkeiten und lässt sich je nach Strecke, Stockeinsatz und Technik ideal an das aktuelle Fitnesslevel anpassen.

Weniger Verletzungen Das Unfallrisiko ist im Vergleich zum Alpin Ski deutlich reduziert, ab und zu kommt es zu blauen Flecken. Bei einem Skidaumen handelt es sich um Zerrungen, Bänderrisse, Bänderabriss oder knöchernen Ausriss, die dadurch entstehen, dass der Daumen von der Hand abgespreizt und überdehnt wird. Wie die Bezeichnung erahnen lässt, kommt die Verletzung häufig bei Skifahrern vor (zum Beispiel bei Stürzen mit Skistock), sie kann allerdings auch durch andere Unfälle im Sport oder Alltag entstehen. Ein Beckenbruch, wie bei Angela Merkel im Jahr 2014, gehört eher zu den selteneren Vorkommnissen des Langlaufs.

Sommertraining Langläufer müssen auch in den wärmeren Monaten nicht auf das Training verzichten, sondern können mit Rollskiern beispielsweise über Radwege gleiten. Die Bretter sind etwa ein Meter lang und verfügen über zwei bis vier Rollen, sodass man sich im Skatingstil fortbewegen kann. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*