

Gesund durch den Wintersport



© Natalia - stock.adobe.com

Wintersportarten wie Skifahren, Tourengehen, Langlaufen oder Rodeln sind nicht nur gesund und machen Freude, sie bergen leider auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Die Gefahr, im Krankenhaus zu landen, kann durch rechtzeitige und gezielte Vorbereitung aber deutlich gesenkt werden.

Von Mag. Kornelia Wernitznig

Skifahren ist in Österreich nach wie vor die beliebteste Wintersportart. Kein Wunder: Die Piste bei Sonnenschein mit atemberaubender Bergkulisse im Hintergrund hinunter zu wedeln, macht kleinen und großen Wintersportbegeisterten seit vielen Jahrzehnten Spaß. Aber nicht nur Skifahren, auch andere regelmäßige Bewegungen an der kalten Winterluft sind gesund. Studien zufolge senken regelmäßiges Skifahren, Toureng-

ehen oder Langlaufen zu hohe Cholesterinwerte binnen kürzester Zeit. Der Aufenthalt in der dünneren Luft des Gebirges kurbelt die Blutneubildung an, womit sich die Sauerstoffversorgung im Gewebe und in den Zellen verbessert. Für Asthmatiker hat die Höhenluft auch positive Auswirkungen. Sie ist klarer und sauberer, weshalb Betroffene leichter durchatmen können.

Und als Draufgabe sind fast alle Wintersportarten ein wirksames

Anti-Aging-Mittel und helfen sogar gegen Altersbeschwerden. Beim Langlauf etwa verbrennt man nicht nur viele Kalorien, sondern trainiert auch seinen Kreislauf und stärkt die Muskulatur von Kopf bis Fuß. Dieser Ausdauersport ist das ideale Mittel, um Herzinfarktrisiken und Blutdruckwerte zu senken, Stoffwechselerkrankungen vorzubeugen, sowie Übergewicht, Rückenschmerzen und Muskelschwund aktiv zu reduzieren.



© ARochau - stock.adobe.com

Langlaufen erfreut sich einer immer größeren Beliebtheit.



© Tetiana Kasatkina - stock.adobe.com

Eislaufen macht viel Freude, zusammen mit Freunden noch viel mehr.

ist für Dr. Reichinger eine sinnvolle Ergänzung, die bereits vor dem Start der Wintersaison optimiert werden kann. „Die besten Ergebnisse bei der Vorbereitung erzielen Wintersportbegeisterte mit den sogenannten Grundübungen. Diese können je nach Alter und je nach dem Fitnesszustand angepasst werden“, so der Facharzt. Viele Übungen sind ohne Gewichte, nur mit dem eigenen Körperwiderstand durchführbar.

Übungen auch für zuhause

Fitnessgeräte können aber eine gewisse Erleichterung in der Durchführung des Bewegungsablaufes ermöglichen. „Bezüglich der Oberschenkelmuskulatur empfehle ich Kniebeugen, Ausfallschritte und wenn möglich Kreuzheben, sogenannte dead lifts. Als Alternative können diese Übungen auch auf entsprechenden Geräten im Fitnesscenter durchgeführt werden.“

Beim Skifahren und Eislaufen werden auch Koordination, Gleichgewicht und Reflexe trainiert. Außerdem ist jeder Wintersport nicht zuletzt ein guter Grund, auch an kalten Tagen ins Freie zu gehen und sich zu bewegen. Damit werden die Sauerstoffdepots aufgefüllt und das für den Knochenbau und das Immunsystem wichtige Vitamin D gespeichert. Jede Bewegung in der kalten Jahreszeit ist ein wirksames Mittel gegen psychische Belastungen in der Zeit der kurzen Tage und langen Nächte und stärkt das Immunsystem.

Dazu gehören für den Experten die Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur, die Verbesserung der allgemeinen Ausdauer und Flexibilität sowie das Training des Gleichgewichtes bzw. der Koordination. Auch das Erlernen der richtigen Technik bzw. deren Verbesserung

Rechtzeitig vorbereiten

Viele Wintersportbegeisterte kommen im Sommer aus der Übung. Daher raten Ärzte zur körperlichen Vorbereitung schon in der schneefreien Zeit. „Sind intensive Einheiten im Winter geplant, sollte man bereits mit Ende des Sommers beginnen, an seiner Fitness zu arbeiten. Auf jeden Fall macht es Sinn, in den letzten Herbsttagen eine auf die geplante Sportart zielgerichtete Vorbereitung zu starten“, empfiehlt Dr. Andreas Reichinger, Facharzt für Innere Medizin und Teammitglied der sportmediziner.at in Linz.



© Sabine Hürdler - stock.adobe.com

Um Verletzungen vorzubeugen, sollte man sich gezielt auf den Winter vorbereiten.



„Eine gute Vorbereitung macht Sinn. Aber auch wer fit ist, der darf im Urlaub einen Ruhetag einlegen. Sauna- und Schwimmbadbesuche können zur Regeneration beitragen, indem sie die Muskeln entspannen und die Durchblutung fördern.“

Dr. Andreas Reichinger
Facharzt für Innere Medizin

Die Bauch- und Rückenmuskulatur stärkt man am besten mit Planks, dem sogenannten Unterarmstütz, Sit-ups und Beinheben. Ergänzend sind auch Rückenstrecker und die so genannte Superman-Übung für den Rücken positiv.

Die Super-Übungen

Dabei legt man sich auf den Bauch und streckt die Arme nach vorne aus. Die Handflächen sind nach innen gedreht, der Kopf liegt auf dem Boden. Den Bauch anspannen, Kopf heben und beide Arme und Beine vom Boden abhe-

ben. Das Knie, das bei vielen Wintersportarten, aber beim Skifahren am meisten belastet und deshalb am häufigsten von Verletzungen betroffen ist, wird durch die umliegende Muskulatur gestützt. Daher können ergänzend zur Stärkung der Beinmuskulatur Gleichgewichts- und Koordinationsübungen absolviert werden. Hier empfiehlt sich der Einbeinstand, Kniebeugen am Wackelbrett oder Wadenheben auf einem Bein. Der Zeitaufwand für die Vorbereitung hängt von den individuellen Zielen und dem aktuellen Fitnessniveau ab.

Regelmäßig trainieren

Dr. Reichinger empfiehlt, drei bis vier Mal pro Woche zu trainieren, wobei jede Einheit zwischen 30 und

60 Minuten dauern sollte. Da aber jede Vorbereitung besser ist als keine, sind auch weniger oder kürzere Einheiten sinnvoll. Beim Skifahren sind neben der Vorbereitung die richtige Einstellung der Bindung und die Auswahl der Sportgeräte passend zum Fahrkönnen wichtige Sicherheitsfaktoren.

Köpfchen trägt Helm

Neben dem Tragen eines Helmes können die Anpassung der Geschwindigkeit auf die Sichtverhältnisse und Schneebedingungen, das Aufwärmen vor Beginn und das Einlegen von regelmäßigen Pausen sowie das Einhalten der Pistenregeln das Verletzungsrisiko deutlich reduzieren. Schutzausrüstung wie Protektoren sind nicht nur für Skifahrer, sondern auch beim Eislaufen und für Tourengesher ratsam. Bei der neuen Winter-Trendsportart Rodeln kann vor allem durch die Regulierung der Geschwindig-



Auch die richtige Ausrüstung trägt zum Wintergenuss bei und kann auch das Risiko von Verletzungen deutlich reduzieren.



© Anirna - stock.adobe.com

Vor allem bei Kindern sollte man besonders vorsichtig sein

keit das Verletzungsrisiko gesenkt werden. Auch beim Rodeln ist körperliche Fitness ein wichtiger Sicherheitsfaktor.

Vorsicht mit Kindern

Wer im Winter mit Kindern im Schnee unterwegs ist, sollte besonders vorsichtig sein. Es ist wichtig, dass sie die richtige Ausrüstung tragen. Gut beaufsichtigt werden

che Untersuchung zu absolvieren. Damit wird sichergestellt, dass keine Kontraindikationen gegen geplante Winteraktivitäten vorliegen, außerdem kann die Leistungsfähigkeit dabei gut bestimmt werden. Dauer und Intensität sollten dem individuellen Fitnesslevel und Alter angepasst werden. Aber auch für jüngere Menschen ist eine sportmedizinische Untersuchung durchaus sinnvoll, um einen zielgerichteten Trainingsplan zu erstellen und mögliche Risikofaktoren zu erkennen.



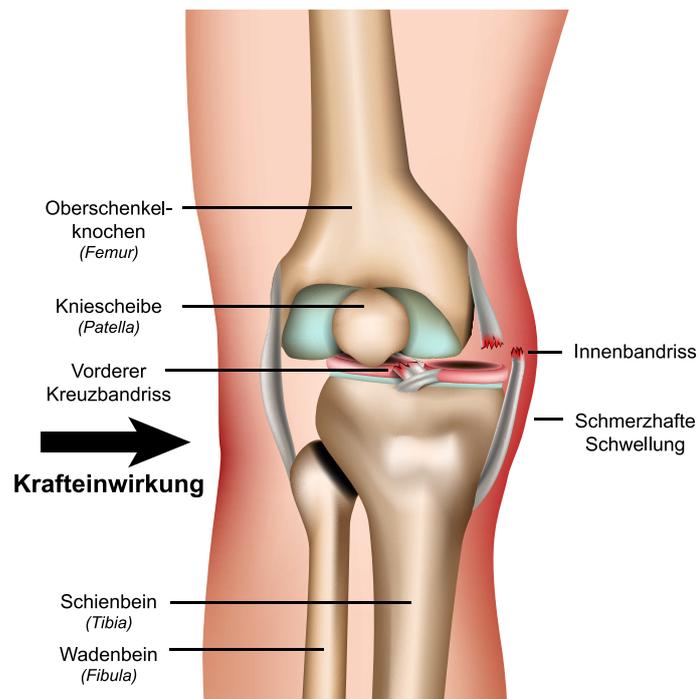
© michalsen - stock.adobe.com

Skifahren im Alter - aber mit Helm.

und sich auf den Wintersport vorbereitet haben. Der sportliche Nachwuchs sollte nicht auf zu anspruchsvollen Strecken unterwegs und immer gut aufgewärmt sein. Dr. Reichinger rät Senioren, vor der Wintersportsaison eine ärztli-

Ärztlichen Rat einholen

Zu beachten ist auch immer: Ärztlichen Rat sollten auch Menschen mit Vorerkrankungen oder Vorverletzungen einholen, bevor sie den Wintersport so richtig genießen können. Lieber einmal zu oft einen Rat einholen also einmal zu wenig, lautet die Devise.



© Bilderzweig - stock.adobe.com

Beim Skisport können enorme Kräfte aufs Knie einwirken.

Denn bei Herzkrankheiten, Gelenkproblemen oder auch bei anderen gesundheitlichen Einschränkungen können bestimmte sportliche Aktivitäten durchaus gefährlich werden. Allen, die den Winter und seine Sportmöglichkeiten lieben und die eine gute Vorbereitung berücksichtigt haben, steht am Ende aber einer genussvoller und möglichst risikoarmen Zeit im Schnee oder auf der Piste nichts mehr im Weg. ■