



FOTO: ISTOCKPHOTO

Auf zum Wintersport – aber vorsichtig und gut vorbereitet

Von wegen im Winter in der Stube sitzen und Trübsal blasen. Jetzt gilt erst recht: raus in die Natur, ob mit Skiern, Snowboard oder zu Fuss. Bewegung in der kalten, klaren Winterluft ist erholsam für Körper, Geist und Seele – jedoch nicht ganz ohne Risiko.

von Sabine Schritt*

Schneebedeckte Landschaften bilden eine faszinierende Kulisse für den Wintersport. Der Körper wird ausgiebig mit Sauerstoff versorgt und die Psyche positiv beeinflusst, was einer Winterdepression vorbeugen kann. Es gibt zahlreiche Sportarten, bei denen sich die Winterwelt aktiv erleben lässt. Jede Sportart hat ihren ganz speziellen Reiz, doch sollte man sich gut vorbereitet in das Vergnügen stürzen. Mangelndes Training ist eine häufige Ursache von Unfällen beim Wintersport. Gemäss Angaben der Beratungsstelle für Unfallverhütung verunglücken in der Schweiz jedes Jahr rund 115 000 Freizeitsportler beim Skifahren, Snowboarden oder Schlitteln.

Kraft und Kondition aufbauen

Peter Jenoure, Sportmediziner an der Crossklinik in Basel, warnt ausdrücklich davor, untrainiert auf die Piste zu gehen: «Je besser der Körper trainiert ist, desto besser kann er die sportlichen Anforderungen und die speziellen Bedingungen im Winter meistern.» Er rät Wintersportlern deshalb, den Körper das ganze Jahr über fit zu halten: «Lediglich zwei Wochen Gymnastik vor den Skiferien sind nicht genug.» Ausschlaggebend ist eine gute Ausdauer, die sich mit Velofahren oder Joggen das ganze Jahr über trainieren lässt. So baut man genügend Kraft und Kondition auf,

Sportarten im Vergleich

Bei Ausdauersportarten wird der Körper am effektivsten gefordert. Je nach Intensität werden hier die günstigsten Trainingseffekte und der höchste Energieumsatz erreicht.

Disziplin	Gesundheits-/Fitnessfaktor	Anforderungen/Vorbereitung
Ski alpin	<ul style="list-style-type: none">• stärkt die Muskulatur von Oberkörper, Schultern und Beinen• fördert Koordination und Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none">• gute körperliche Kondition• Aufwärmtraining und Dehnübungen• Tragen eines Helms• nicht zu empfehlen bei Hüft- oder Knieproblemen <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stürze und Kollisionen auf der Piste• Selbstüberschätzung
Snowboarden	<ul style="list-style-type: none">• Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur werden trainiert• fördert Konzentration und Koordination• Fahrtechnik vermittelt ein neues Bewegungsgefühl	<ul style="list-style-type: none">• gute körperliche Kondition• Beweglichkeit• Aufwärm- und Dehnübungen• Helm, zusätzlich Schutzausrüstung für Knie, Schultern, Ellenbogen• nicht zu empfehlen bei Hüft- oder Knieproblemen <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stürze und Kollisionen auf der Piste• hohes Verletzungsrisiko für Sprunggelenk, Handgelenk und Knie• Selbstüberschätzung• Lawinen abseits markierter Pisten
Langlauf	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauersport• aktiviert praktisch die gesamte Muskulatur, am stärksten Rücken und Rumpf• Training für Herz und Kreislauf• hohe dynamische und geringe statische Belastung, Schonung der Gelenke	<ul style="list-style-type: none">• Intensität des Trainings und Technik (klassisch oder Schlittschuhschritt) können individuell angepasst werden <p>Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Anfänger nicht mehr als 5 bis 10 km pro Tag• Fortgeschrittene 10 bis 20 km <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Verletzungsfahrer eher gering• Überbelastung von Herz und Kreislauf

die es gerade beim Skifahren und Snowboarden braucht.

Kälte fordert den Körper zusätzlich ...

Kälte verändert die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Bei normalen Bedingungen beträgt unsere Körpertemperatur 37 °C. «Um die individuellen sportlichen Leistungen zu mobilisieren, sollte dieser Normalwert auf eine Optimaltemperatur von rund 39 °C gesteigert

werden», erklärt der Sportmediziner. Dadurch wird der Stoffwechsel beschleunigt, die Muskelkontraktionen und die Sauerstoffausschöpfung des Blutes werden erhöht und das Nervensystem gestärkt.

Minustemperaturen beeinträchtigen die körperliche Leistungsfähigkeit, denn Muskeln und Gelenke kühlen schneller aus. Deshalb ist die Temperaturregulierung unseres Körpers beim Wintersport besonders gefordert. Kühlen die Muskel-

fasern ab, verlängert sich ihre Kontraktions- sowie Reaktionszeit, und ihre Fähigkeit, sich zu verkürzen, wird verringert. Dies kann zu unkoordinierten Bewegungen führen.

... ebenso die Höhe

Um eine optimale Körpertemperatur zu erreichen und halten zu können, muss sich der Freizeitsportler mit entsprechender Kleidung der Kälte anpassen (siehe dazu Beitrag Seite 12). Bei niedrigen

Schlitteln	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingseffekt eher gering, Spassfaktor überwiegt • Kondition wird beim Schlittenziehen und Aufstieg gefördert 	<ul style="list-style-type: none"> • keine speziellen Kenntnisse erforderlich • geeignet für jedes Alter, auch für Untrainierte • nicht zu empfehlen bei Rückenproblemen <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stürze • Verletzungsrisiko für Beine und Arme • fehlende Kontrolle über den Schlitten
Schnee-(schuh-) Wandern	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauersport • stärkt Gesäss- und Beinmuskulatur • Training für Herz und Kreislauf • fördert die Koordination • schont die Gelenke 	<ul style="list-style-type: none"> • keine speziellen Voraussetzungen • keine Vorkenntnisse nötig • Belastung, Tempo und Intensität lassen sich individuell anpassen • geeignet für Jung und Alt <p>Empfehlung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zu Beginn kürzere Touren mit geringem Höhenunterschied <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lawinen abseits markierter Routen • relativ hohe körperliche Belastung bei grossen Höhenunterschieden
Winter-Nordic Walking	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauersport • Trainingseffekt vergleichbar mit Langlauf • schont Rücken und Gelenke 	<ul style="list-style-type: none"> • leicht zu erlernen • für jedes Alter geeignet <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verletzungsgefahr gering
Schlittschuhlaufen	<ul style="list-style-type: none"> • fördert Gleichgewicht und Kondition • stärkt die Bein- und Rückenmuskulatur • Training für Herz und Kreislauf 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft in den Beinen • Koordinationsfähigkeit • Beweglichkeit <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stürze • Schnittverletzungen durch Schlittschuhkufen • Einbruch auf natürlichen Gewässern
Curling	<ul style="list-style-type: none"> • stärkt die Schultermuskulatur • fördert die Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • keine besonderen körperlichen Anforderungen <p>Risiken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausrutschen auf dem Eis • Auskühlung durch häufige Pausen

Temperaturen werden Haut, Sehnen und Gelenkkapseln schlechter durchblutet und sind weniger elastisch. «Dies erhöht das Verletzungsrisiko», weiss Jenoure, «darüber hinaus fordert Sport in den Bergen dem Körper einiges ab.» Auf einer Höhe von 1800 bis 2000 Metern nimmt der Sauerstoffgehalt der Luft ab. Um genügend Sauerstoff aufzunehmen und in die Muskeln zu transportieren, muss das Herz schneller pumpen, und die Atmung wird beschleunigt.

Abwechslung und Erholung

Wintersport soll in erster Linie Spass machen und für Abwechslung und Erholung sorgen, ohne dass man sich dabei überfordert. Im Winter wirkt schon die malerische Kulisse verschneiter Berge gesundheitsfördernd, da sie entspannt und beruhigt. Die *Übersicht* auf diesen Seiten zeigt, welche Voraussetzungen es bei welcher Disziplin braucht und welche Trainingseffekte erreicht werden.

Gleichzeitig soll diese Übersicht auch Anregung sein, vielleicht einmal eine neue Sportart auszuprobieren.

*Sabine Schritt arbeitet als freie Journalistin und lebt in Pfaffhausen (ZH).