

Mit Tipps und Tricks der Kälte trotzen

Nachdem der Winter heuer etwas länger auf sich warten ließ, halten nun endlich Schnee und Kälte Einzug in die deutschen Berge. Minusgrade und frischer Neuschnee versprechen ideale Wintersportbedingungen. Doch auch wenn es so manchem Skifahrer bei diesem Gedanken warm ums Herz wird, der richtige Schutz vor der Kälte ist in diesen Tagen unerlässlich. Was Wintersportler bei Minusgraden beachten sollten, erklärt *DSV aktiv*.



Gefahr von Erfrierungen ernst nehmen!

Die Gefahr von örtlichen Erfrierungen im Gesicht, an den Ohren und an den Fingern sowie Zehen wird häufig unterschätzt. Beim Skifahren können auch schon bei Temperaturen um den Gefrierpunkt sehr wohl Erfrierungen auftreten. Eine Unterkühlung wiederum kommt aufgrund der meist guten Bekleidung eher selten vor. An kalten Wintertagen verstärken Wind oder Fahrtwind die Wärmeabgabe durch Konvektion zusätzlich. Dadurch empfinden wir die Temperatur bei Wind niedriger als bei Windstille. Dieser Effekt wird „Windchill“ genannt. Werden erste Anzeichen von Kälte bemerkt (weiße Hautpartien im Gesicht), sollten Wintersportler schnell handeln und warme Räume aufsuchen. Dafür ist es notwendig, sich gegenseitig immer gut zu beobachten und nicht abzuwarten, bis es zu Verletzungen kommt.

Funktionell und bewährt: der Zwiebel-Look

Wer beim Skifahren funktionelle Skibekleidung trägt, ist kaum der Gefahr ausgesetzt, dass der Körperkern auskühlt. Sie transportiert Feuchtigkeit nach außen, speichert Wärme und verhindert darüber hinaus, dass die frostigen Temperaturen unter die Haut dringen. Denn Kälte, ganz gleich ob trocken-eisig oder nass, kann Verletzungen der Muskeln oder Erkrankungen auslösen.

Am besten bewährt hat sich für Wintersportler das Zwiebelprinzip, bei dem mehrere dünne Schichten aus Wollfasern und High-Tech-Garnen übereinander getragen werden. Funktions- und Thermowäsche mit Flachnähten, die Druckstellen verhindern, ist als unterste Schicht für Skifahrer ein Muss. Sie leitet Feuchtigkeit vom Körper an die nächste Schicht weiter und hält ihn angenehm trocken und warm. Als optimales Material für die Mittelschicht eignet sich Fleece-Stoff. Als äußerste Bekleidungslage müssen Ski-Jacke und -hose Nässe und Kälte von außen abhalten und Feuchtigkeit nach außen befördern. Das geschieht entweder durch funktionelle Außenstoffe und hauchdünne, leichte Materialien mit feinsten Poren, die auch als Membrane bezeichnet werden, oder durch spezielle Beschichtungen auf der Kleidung. Sie machen die Stoffe wasserfest, winddicht und atmungsaktiv.

Welche Schichten übereinander getragen werden, macht man am besten von der Wetterlage abhängig. Generell gilt aber: immer auf ausreichende Bewegungsfreiheit, eine gute Passform und gut sitzende Abschlüsse zum Schutz vor Schnee, Regen und Kälte achten.

Skischuhwärmer bei kalten Füßen

Nachdem der Körper in wärmende und funktionelle Stoffe gekleidet wurde, sind die Füße an der Reihe. Sie sollen beim Skifahren auf keinen Fall zu Eiszapfen werden, was das sichere Pistenvergnügen beeinträchtigen würde. Breitet sich die Kälte erst einmal aus, funktioniert die Muskulatur nämlich nicht mehr richtig, die Füße verlieren aufgrund der

geringeren Durchblutung an Energie und können nicht mehr das leisten, wozu sie eigentlich im Stande sind: mit dem Skischuh das Bindeglied zwischen Ski und Fahrer und so verantwortlich für die Kraftübertragung zu sein, mit der die Bretter gesteuert werden.

Wer auch seine Füße vor den manchmal arktischen Temperaturen schützen möchte, kann spezielle Heizsohlen nutzen. Sie entfalten ihre wärmende Wirkung in Kombination mit einem Akku, der am Skischuh angebracht wird. Sind die Zehenspitzen selbst bei erträglichen Temperaturen kalt, liegt die Ursache dafür möglicherweise am nicht exakt zum Fuß passenden Skischuh oder am weit verbreiteten Fehler, mehrere Strümpfe übereinander zu ziehen. Dies engt den Fuß im Skischuh unnötig ein. Zum Schutz vor Reibungen sind Skistrümpfe deshalb nur an den empfindlichen Stellen des Fußes stärker gepolstert. Anders als für den Rest des Körpers gilt hier die Devise: weniger ist mehr!

Nicht vergessen: die richtige Bekleidung für Kopf und Hände

Der richtige Kälteschutz ist natürlich auch für die Hände gefragt. Nach wie vor sind Fäustlinge die Stars unter den Handschuhen. Sie wärmen wie kein anderes Paar. Auch hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Varianten, die je nach Temperatur und Witterung auf der Piste eingesetzt werden. Atmungsaktive und nicht ganz so dicke Handschuhe eignen sich perfekt für die meist milderen Temperaturen im Frühjahr. Bei Niederschlag und Kälte sind hingegen wasser- und winddichte Handschuhe die ideale Wahl.

Am wichtigsten ist natürlich ein entsprechender Schutz für den Kopf, über den die meiste Wärme verloren geht. Dank der unterschiedlichen Belüftungsmöglichkeiten in Skihelmen gehört auch das Frieren an Kopf, Stirn und Ohren längst der Vergangenheit an. Bei extremen Minustemperaturen schirmt eine Sturmhaube das Gesicht vor eisiger Kälte ab.

Kälteschutz für das Gesicht

Die geringe Luftfeuchtigkeit der kalten Luft im Winter, eine durch Reflektion erhöhte UV-Strahlung, Wind und Kälte setzen der empfindlichen Gesichtshaut besonders zu. Die Talgdrüsen der Haut reduzieren ab einer Temperatur von etwa acht Grad Celsius die Produktion von Fett und Feuchtigkeit. Bei Minustemperaturen stellt der Körper die Produktion sogar komplett ein, was zur Folge hat, dass die Haut austrocknet, rissig und schuppig wird. Wenn der Schutzmechanismus der Haut fehlt, können Kälte und Sonnenlicht irreparable Schäden verursachen. Die Gesichtshaut kann man vor Kälteschäden schützen, indem man wasserfreie oder wasserarme Cremes wie Hautöle, Lipogele und Fettpasten verwendet. Durch das Auftragen von entsprechenden Cremes bildet sich auf der Haut eine dünne Schutzschicht, sie hält die Kälte ab und verhindert das übermäßige Verdunsten von Hautfeuchtigkeit. Die Creme sollte zudem einen hohen Lichtschutzfaktor haben, weil die UV-Strahlung in höheren Lagen stärker ist und der Schnee für zusätzliche Reflexion sorgt. Ein wirksamer Sonnenschutz für die Haut und die Lippen sowie eine Brille mit UV-Schutz gehören zu jeder Skiausrüstung.

Tipp: Auf die Feuchtigkeitscreme am Morgen verzichtet - stattdessen gleich eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen, die wie eine Kältecreme wirkt.

Nicht nur vor Kälte schützen

Trotz der richtigen Ausrüstung und aller Vorsichtsmaßnahmen lässt sich nicht ausschließen, in den Skiferien zu erkranken. Bei Auslandsurlaube ist es ratsam, eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft mit dem Versicherungspaket CLASSIC PLUS abzuschließen, die eine Auslandskrankenversicherung beinhaltet – die im Falle eines Falles die Behandlungskosten trägt. Weiterführende Informationen finden Interessierte im Internet unter www.ski-online.de.

Kurzversion

Der richtige Schutz vor der Kälte ist beim Wintersport unerlässlich. Die Gefahr von örtlichen Erfrierungen wird häufig unterschätzt. Wer beim Skifahren funktionelle Skibekleidung trägt, ist gut gerüstet für Schnee, Wind und Wetter. Sie transportiert Feuchtigkeit nach außen, speichert Wärme und verhindert darüber hinaus, dass die Kälte unter die Haut dringt. Skifahrer sollten bei ihrer Kleiderwahl immer auf ausreichende Bewegungsfreiheit, eine gute Passform und gut sitzende Abschlüsse achten. Bewährt hat sich das Zwiebelprinzip, bei dem mehrere dünne Schichten aus Wollfasern und High-Tech-Garnen übereinander getragen werden. Funktions- und Thermowäsche mit Flachnähten, die Druckstellen verhindern, ist als unterste Schicht für Skifahrer ein Muss. Sie leitet Feuchtigkeit vom Körper an die nächste Schicht weiter und hält ihn angenehm trocken und warm. Als optimales Material für die Mittelschicht eignet sich Fleece-Stoff. Als äußerste Bekleidungslage müssen Ski-Jacke und -hose Nässe und Kälte von außen abhalten und Feuchtigkeit nach außen befördern.

Wer an den Füßen schnell friert, kann spezielle Heizsohlen nutzen. Außerdem sollten niemals mehrere Strümpfe übereinander getragen werden. Neben dem richtigen Kälteschutz für die Hände ist ein entsprechender Schutz für den Kopf am wichtigsten, über den die meiste Wärme verloren geht. Bei extremen Minustemperaturen schirmt eine Sturmhaube das Gesicht neben Mütze und Helm zusätzlich vor eisiger Kälte ab. Kälteschutz für das Gesicht bieten wasserfreie oder -arme Cremes mit UV-Schutz wie Hautöle, Lipogele und Fettpasten.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](http://www.ski-online.de/presse).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.