

Wenn die Nachricht nicht optimal angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)

21.01.20 09:00 Uhr

## DSV-Pressedienst 04/2020: Serie: Mediziner-Wissen, Teil 2

Was kann ich am Skitag tun, um gesund zu bleiben? Wie lassen sich kalte Füße im Ski- oder Langlauf-Schuh verhindern? Wir haben die Ärzte der deutschen Ski-Nationalmannschaften nach hilfreichen Tipps für (ambitionierte) Freizeitsportler gefragt - und geben ihre Fachexpertise in unserer neuen Serie "Mediziner-Wissen" gerne an Euch weiter.



### *Was kann ich am Skitag noch tun, um gesund zu bleiben?*

#### **Dr. Manuel Köhne, DSV-Mannschaftsarzt Ski Alpin:**

„Insgesamt kann man sagen, dass die Verletzungszahlen bei Freizeitskifahrern jedes Jahr leicht zurückgehen. Dennoch gibt es auch einen gegenteiligen Trend – und zwar bei den Knieverletzungen, insbesondere den schweren Knie-/Schienbeinkopfbrüchen. Das führt man darauf zurück, dass die Carving-Ski immer mehr Einzug halten in den Freizeitsport und dass deutlich höhere Geschwindigkeiten gefahren werden können, auch durch nicht so gute Skifahrer.“

Man muss ganz besonders darauf achten, Kollisionen zu vermeiden. Circa 10 bis 15 Prozent der Verletzungen entstehen durch direkten Kontakt mit einem anderen Skifahrer oder einem Gegenstand. Hier kann ich nur einen Appell an alle Skifahrer richten: tragt den Skihelm um Kopfverletzungen vorzubeugen, sowie – für rasantere Skifahrer – auch einen Rückenprotektor, weil viele Rückenverletzungen damit verhindert werden können. Dennoch entstehen etwa 85 Prozent der Verletzungen ohne Fremdeinwirkung, das heißt durch selbstverschuldete Stürze. Hier ist es ganz essentiell für alle Skifahrer, dass man sich selbst richtig einschätzt. Gerade wir Männer neigen oftmals zur Selbstüberschätzung. Das führt oftmals dazu, dass wir unser Skitempo zu hoch wählen und eventuell nicht angepasst an unseren Trainingszustand fahren.

Gerade die erste und die letzte Fahrt des Tages muss besonders beachtet werden. Wir haben in Untersuchungen gesehen, dass es gerade bei der ersten oder der letzten Fahrt häufig zu Verletzungen kommt. Bei der ersten Fahrt ist die Muskulatur noch nicht ausreichend aufgewärmt und bei der letzten Fahrt kommt es häufig schon zu einer Ermüdung des Körpers und einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit.“

Auch einzusehen als [Videoclip](#) auf der [Facebookseite DSV360](#).

### *Was tun gegen kalte Füße im Ski- oder Langlauf-Schuh?*

#### **Dr. Jan Wüstenfeld, DSV-Mannschaftsarzt Biathlon:**

„Viele tragen zu enge Schuhe, manchmal geht's nicht anders, gerade im Alpenschuh. Aber im Freizeitbereich kann man ein bisschen Platz lassen. Wenn's richtig kalt wird, haben sich die Schuhwärmer bewährt, sozusagen eine

elektronische Heizung in den Schuhen. Außerdem brauche ich als Skifahrer oder Langläufer einen guten Socken, der die Feuchtigkeit vom Fuß wegnimmt. Dann hab ich schon viel gewonnen.“

Diesen Tipp gibt's auch als [Videoclip](#) auf der [Facebookseite DSV360](#).

#### **Für den Fall der Fälle: DSV-Skiversicherung**

Eine DSV-Skiversicherung sichert euch im Falle von Schäden an Ski, Snowboard und Skihelm oder auch dem Diebstahl der Ausrüstung vor hohen Kosten ab. Mehr Informationen unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de).

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

**Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:**

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

**Login DSV-Presseserver:** presse/presse

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Lisa Walther  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: [+49\(0\)160-901 221 55](tel:+49016090122155)  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto:lisa.walther@deutscherskiverband.de)

↓ [Download V-Card](#)

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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.