



DSV-Pressedienst 51/2012 13.12.2012

13.12.12 11:08
Uhr

DSV-Medizinserie: Teil III - Wiedereinstieg in den Skisport

Viele Menschen haben nach jahre- oder jahrzehntelanger „Sportabstinenz“ den Wunsch, wieder etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Gerade der Skisport kann auch langjährige „Sportmuffel“ motivieren, wieder aktiv zu werden. Um gesundheitliche Risiken durch die ungewohnte Belastung auszuschließen, sollten sich Wiedereinsteiger ab einem Alter von 35 Jahren sowie Personen mit Vorerkrankungen und Risikofaktoren sportärztlich untersuchen lassen, bevor es in die Loipe oder auf die Piste geht. Zudem gilt es, sich durch entsprechendes Training auf die körperlichen und technischen Anforderungen des Skisports vorzubereiten.



Vor allem ehemalige Sportler neigen oft dazu, sich zu überschätzen und beim Wiedereinstieg in den Skisport auf ihre früheren Fähigkeiten zu vertrauen. Doch genauso, wie die Leistungsfähigkeit des Körpers durch Training gesteigert wird, gehen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit infolge von Inaktivität auch wieder verloren. Zudem steigt mit zunehmendem Alter die Häufigkeit gesundheitlicher Beeinträchtigungen, die bei einer Wiederaufnahme sportlicher Betätigungen berücksichtigt werden müssen. „Daher sollten sich alle, die mehr als fünf Jahre inaktiv waren, über 35 Jahre alt sind oder medizinische Probleme aufweisen, vor dem Wiedereinstieg in den Skisport sportärztlich

untersuchen lassen“, rät Priv.-Doz. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes. „Im Rahmen der sportärztlichen Vorsorgeuntersuchung wird überprüft, ob sowohl das Herzkreislaufsystem, als auch der Haltungs- und Bewegungsapparat den sportartspezifischen Belastungen gewachsen sind“, erläutert der Sportmediziner.

Gesundheitliche Risiken ausschließen: Sportärztliche Untersuchung

Wie alle sportlichen Aktivitäten beanspruchen auch Skilanglaufen und alpines Skifahren das Herzkreislaufsystem. Beim Skisport in Höhenlagen kommt es durch den geringeren Sauerstoffgehalt der Luft zu zusätzlichen Belastungen. „Um Risiken für das Herzkreislaufsystem auszuschließen, misst der Arzt bei der Untersuchung den Blutdruck, hört mit einem Stethoskop die Herztöne ab und macht ein Ruhe-EKG“, beschreibt Dr. Wolfarth den internistischen Teil der sportärztlichen Untersuchung. „Außerdem erhebt er im Gespräch die persönliche und familiäre Krankheitsgeschichte, um zusätzliche Informationen über eventuelle Risikofaktoren zu bekommen.“ Bei Vorliegen von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder erhöhten Blutfetten wird zusätzlich ein Belastungs-EKG durchgeführt. Da insbesondere das alpine Skifahren den Haltungs- und Bewegungsapparat intensiv fordert, sei es vor dem Wiedereinstieg in den Skisport wichtig, den Gesundheits- und Leistungsstatus auch aus orthopädischer Sicht kritisch überprüfen zu lassen. „Im Rahmen der sportärztlichen Untersuchung überprüft der Arzt daher die Funktion von Wirbelsäule, Gelenken und Muskulatur, testet die Reflexe und analysiert den Körper im Hinblick auf eventuelle Defizite oder Fehlstellungen.“

Kondition aufbauen: Vorbereitung durch Training

Was für jeden Skisportler zur obligatorischen Vorbereitung auf den Winter gehört, ist für Wiedereinsteiger besonders wichtig: das Trainieren von Kraft, Ausdauer und koordinativen Fähigkeiten. „Wer jahrelang inaktiv war und unvorbereitet auf die Piste geht, hat nicht nur weniger Spaß, sondern riskiert auch Verletzungen“, warnt Dr. Wolfarth. „Ohne entsprechende Trainingsreize, kommt es bereits ab dem 25. Lebensjahr jährlich zu einem Verlust von durchschnittlich etwa einem Prozent der Muskelmasse“, verdeutlicht der Sportmediziner die Problematik. „Dies führt nicht nur zu einem deutlichen Kraftverlust, parallel zum Abbau der Muskulatur verringern sich auch die Knochendichte und die Belastbarkeit der Knorpel, Bänder und Sehnen“, ergänzt der Sportmediziner. Hinzu komme, dass fehlende Bewegung vor allem in Verbindung mit falscher Ernährung über die Jahre oft zu einer Gewichtszunahme führe, die eine zusätzliche Belastung des Haltungs- und Bewegungsapparats darstelle. „Um sich auf die Belastungen des Skisports vorzubereiten und so Problemen und Verletzungen an Gelenken und Wirbelsäule vorzubeugen, ist es für Wiedereinsteiger daher wichtig, Muskeln, Knochen und Gelenke durch entsprechendes Training zu kräftigen.“ Neben der klassischen Skigymnastik empfiehlt Dr. Wolfarth insbesondere Radfahren, Laufen und Nordic Walking: „Diese Sportarten trainieren neben der im Skisport besonders wichtigen Beinmuskulatur auch das Herzkreislaufsystem und sorgen so für die nötige Ausdauer, um einen langen Tag auf Skiern unbeschwert genießen zu können.“ Übrigens: Gerade für Wiedereinsteiger bietet es sich an, zunächst die Langlaufski unterzuzschnallen. Denn zum einen wird der Bewegungsapparat beim Skilanglauf deutlich geringer belastet als beim alpinen Skifahren, zum anderen können in der Loipe ideal Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden.

Koordination schulen und Technik auffrischen

Wer seit Jahren nicht auf Skiern gestanden hat, muss nicht nur für den Wiederaufbau seiner Kondition sorgen. Denn neben Kraft und Ausdauer verschlechtern sich ohne entsprechende Übung auch die Beweglichkeit, die koordinativen Fähigkeiten und die skifahrerische Technik. „Im Skisport ist in besonderem Maße das Gleichgewicht gefordert“, erklärt Dr. Wolfarth. „Mit Koordinationsübungen auf instabilen Unterlagen wie MFT-Disks oder Ballkissen können Wiedereinsteiger mit relativ geringem Aufwand ihr Gleichgewicht schulen und so schon vor dem ersten Schneefall etwas für die Skitechnik tun.“ Um die technischen Fertigkeiten auf Ski aufzufrischen, empfiehlt der DSV-Arzt, einen Skikurs in einer DSV-Skischule oder einem der Vereine des DSV zu besuchen: „In den vergangenen Jahren hat sich nicht nur das Material verändert, auch im Bereich der Skitechnik hat sich einiges getan. Zwar drehen die modernen Ski leichter, als die langen Latten vergangener Tage. Sie erfordern aber auch eine andere Technik.“

Material überprüfen oder erneuern

Ebenso wie die eigene Gesundheit und die konditionellen, koordinativen und skifahrerischen Fähigkeiten sollte auch das Material vor dem Wiedereinstieg einer kritischen Überprüfung unterzogen werden. „Neben Skischuhen und Skiern gilt es vor allem, die Funktion der Sicherheitsbindung von einem Fachmann kontrollieren zu lassen“, rät Dr. Wolfarth. „Außerdem gehört zur modernen Sicherheitsausrüstung ein Ski-Helm und idealerweise auch ein Rückenprotector.“

Kurzversion

Skisport kann auch langjährige „Sportmuffel“ motivieren, wieder sportlich aktiv zu werden. Um gesundheitliche Risiken durch die ungewohnte Belastung auszuschließen, sollten sich Wiedereinsteiger ab einem Alter von 35 Jahren sowie Personen mit Vorerkrankungen und Risikofaktoren sportärztlich untersuchen lassen, bevor es in die Loipe oder auf die Piste geht. „Im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung wird überprüft, ob sowohl das Herzkreislaufsystem, als auch der Haltungs- und Bewegungsapparat den sportartspezifischen Belastungen gewachsen sind“, erläutert Priv.-Doz. Dr. Bernd Wolfarth, leitender Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes. Zudem gilt es, sich durch entsprechendes Training auf die körperlichen und technischen Anforderungen des Skisports vorzubereiten, denn früher antrainierte Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gehen infolge von Inaktivität wieder verloren. „Ohne entsprechende Trainingsreize, kommt es bereits ab dem 25. Lebensjahr jährlich zu einem Verlust von durchschnittlich etwa einem Prozent der Muskelmasse“, verdeutlicht der Sportmediziner. „Dies führt nicht nur zu einem deutlichen Kraftverlust, parallel zum Abbau der Muskulatur verringern sich auch die Knochendichte und die Belastbarkeit der Knorpel, Bänder und Sehnen.“ Neben der klassischen Skigymnastik empfiehlt Dr. Wolfarth zum Training für den Wiedereinstieg insbesondere Radfahren, Laufen und Nordic Walking. Zu guter Letzt sollte auch das Material vor dem ersten Skitag einer kritischen Überprüfung unterzogen werden. Neben Skischuhen und Skiern gilt es vor allem, die Funktion der Sicherheitsbindung von einem Fachmann kontrollieren zu lassen.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

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

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

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

Login DSV-Presseserver: `presse/presse`

Ihr Ansprechpartner:

[↓ Download V-Card](#)

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

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

© 2012 Deutscher Skiverband e.V.