

DSV aktiv-Serie, Teil VI – Die größten Ski-Irrtümer

In einer vierteiligen Serie setzt *DSV aktiv* die Reihe der größten Ski-Irrtümer fort und klärt über weitere zehn Halbwahrheiten und vermeintliche Ski-Weisheiten auf. Nach den ersten Aussagen zu Lawinenschüttungen-Suchgeräten, Alkohol auf der Piste, dem Skikauf und der Bindungseinstellung nehmen die Experten nun drei weitere 'Fabeln' rund um das Thema Skisport unter die Lupe.



Ski-Irrtum Nr. 15: „Die Bindung schützt mich vor Verletzungen.“

Eine korrekte Auslösung der Skibindung kann vor Verletzungen schützen, das ist richtig! Dafür muss sie aber genau dann auslösen, wenn der Skifahrer stürzt und der Ski am Fuß zu Dreh- und Biegeverletzungen führen kann. Gleichzeitig muss sie den Skischuh bei der Fahrt, auch über unebenes Gelände, stabil am Ski halten. Ist das nicht der Fall, kann sie wiederum durch eine falsche Auslösung sogar überhaupt erst zu Verletzungen führen. Genauer betrachtet: Die Skibindung kann, bei korrektem Einstellwert, ausschließlich vor Unterschenkelverletzungen, insbesondere Brüchen, schützen. Weichteilverletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln können zwar vorgebeugt werden – aber sie sind nie hundertprozentig zu vermeiden. Die Statistik zeigt: Etwas mehr als ein Drittel aller Skiverletzungen betreffen das Knie. Diese können auch bei richtiger Bindungseinstellung passieren. Genau dann, wenn die Sturzenergie nicht ausreicht, die zum Skifahren notwendigen Haltekkräfte zu überwinden und die Bindung auszulösen. Dies kann bei Stürzen mit geringer Geschwindigkeit passieren.

Ski-Irrtum Nr. 16: „Ohne sichtbare Risse schützt mich mein Helm einwandfrei.“

So viel ist deutlich: Um optimal schützen zu können, muss ein Skihelm einwandfrei funktionieren. Ist eine äußere Einwirkung sichtbar, etwa durch Risse oder Dellen, muss der Helm auf alle Fälle ausgetauscht werden. Ein Helm gewährleistet schließlich, dass die Sturzenergie bei einem Aufprall möglichst auf eine große Fläche verteilt wird und nicht konzentriert auf den Kopf einwirkt. Dafür sorgt hochwertiges Dämmmaterial in der Schale. Kommt es zu einem Sturz, bei dem hohe Kräfte auf den Helm wirken, kann sich die Stoßdämpfung verformen oder sogar brechen – auch ohne äußere Merkmale. Experten raten daher: Im Falle eines Sturzes den Helm immer im Sportfachhandel eingehend überprüfen lassen! Nur so kann man sichergehen, dass die Schutzfunktion nicht beeinträchtigt wurde.

Ski-Irrtum Nr. 17: „Für's Skifahren bin ich viel zu alt.“

Skifahren kann bis ins hohe Alter eine Menge Spaß machen! Bewegung an der frischen Luft und eine positive Stimmung durch ein unvergessliches Berg- und Skivergnügen – das tut jedem Menschen gut! Es muss jedoch klar sein: Wer Skifahren gehen will, sollte fit sein und seine Technik den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten anpassen. Außerdem hat sich die Ski-Technologie in den letzten Jahren rasant weiter entwickelt. Eine besondere Errungenschaft – auch für ältere Skifans – ist der Genusscarver mit Rocker-Technologie. Er ermöglicht einfaches und kraftsparendes Skifahren. Denn spätestens in der zweiten Lebenshälfte kommt es zu funktionellen und morphologischen

Veränderungen im Organismus. Die Muskelmasse schrumpft, die Ausdauerleistungsfähigkeit sinkt und auch die Gleichgewichtsfähigkeit sowie das Reaktionsvermögen nehmen ab. Außerdem verlieren Knorpel und Bandscheiben mit den Jahren an Flüssigkeit, so dass schmerzhaft Gelenkprobleme auftreten können. Deshalb muss die Skitechnik auch immer dem Alter angepasst werden!

Viele Skischulen, Skigebiete und Reiseveranstalter haben sich auf die Bedürfnisse von Menschen fortgeschrittenen Alters eingestellt. Neben den vergünstigten Senioren-Tarifen am Lift gibt es spezielle Skikurse für die ältere Generation. Auch wer jenseits der 50 noch nie auf Ski gestanden ist, muss nicht länger auf das Wintersportvergnügen verzichten. Skifahren kann bei körperlicher Fitness und unter fachkundiger Anleitung in fast jedem Alter innerhalb weniger Tage erlernt werden.

Ski-Irrtümer Nr. 18 – 20

Im abschließenden Newsletter stellen wir Ihnen drei weitere Meinungsbilder vor, die fälschlicherweise rund um das Thema Skisport kursieren.

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

