

Fit und unfallfrei durch die

► **Abfahrt:** Der prognostizierte Schnee bringt die Skisaison in Schwung. Zu hohes Tempo ist Unfallursache Nr. 1. So kommen Sie gut durch den Winter.

VON AXEL HALBHUBER UND ERNST MAURITZ

Mit zwei speziellen Gruppen wird der Sportmediziner Univ.-Prof. Christian Gäbler in den kommenden Wochen wieder besonders viel zu tun haben: „Mit 20- bis 30-jährigen jungen Hobbysportlern, die sich für unsterblich halten und völlig überschätzen. Und mit Über-40-Jährigen, die glauben, es geht noch wie mit 20, aber im Gegensatz zu damals nicht mehr trainiert sind.“ Doch obwohl Gäbler in seiner Sportordination jedes Jahr viele Unfallopfer sieht, ist er überzeugt: „Der Nutzen des Skifahrens für die Gesundheit überwiegt das Verletzungsrisiko bei weitem. Denn letztlich verletzt sich weniger als ein Prozent der Skifahrer.“

Hochrechnung Vor allem bei wenig Schnee – wie bisher in der heurigen Saison – gebe es mehr Verletzungen: „Die Pisten sind härter und oft auch schmaler, das Kollisionsrisiko steigt.“ – „Liegt wenig Schnee, ist der Pistenrand gefährlicher“, sagt Hanno Bilek vom Kuratorium für Alpine Sicherheit. Tomas Woldrich, Leiter der Abteilung Breitensport im ÖSV: „Wir machen allerdings die Beobachtung, dass bei schwierigen Verhältnissen die Leute mehr aufpassen.“ „Die Zahl der Skiunfälle ist mit rund 45.000 jährlich re-



lativ hoch und gleichbleibend“, sagt Klaus Robatsch, Leiter des Bereiches Prävention im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV). Diese Hochrechnung aus Angaben von Spitalern enthält auch die Unfälle im freien Gelände abseits der Pisten. „Die meisten Unfälle sind auf zu schnelles Fahren und Selbstüberschätzung zurückzuführen.“ Aber auch eine fehlende Kontrolle der Bindungseinstellung, schlechte Wartung der Ski sowie falsches Verhalten auf der Piste seien häufige Unfallursachen. Robatsch: „Das hat doch jeder von uns schon erlebt, dass Skifahrer in uneinsehbaren Bereichen hinter Geländekanten stehen bleiben. Sie kennen einfach die

Pistenregeln zu wenig“ (www.fis-ski.com/de/visitem). Hier wäre mehr Präventionsarbeit und Aufklärung notwendig. „Man darf sich nicht nur die Gesamtzahl der Verletzungen ansehen, sondern muss sie immer auch in Bezug zur Zahl der gefahrenen Stunden setzen“, sagt der Sportwissenschaftler Univ.-Prof. Erich Müller von der Uni Salzburg: „Und dann zeigt sich, dass das Skifahren im Breitensport – im Gegensatz zum Rennsport, wo viel engere Kurvenradien gefahren werden – seit der Einführung der Carving-Ski sicherer geworden ist.“

Das Drehen des Skis sei jetzt viel leichter, der Ski könne besser gesteuert werden. „Wenn man vernünftig fährt kommt man dadurch wesentlich seltener in gefährliche Situationen.“

Risikofreudig Einzige Ausnahme: Die Gruppe der besonders risikofreudigen Skifahrer, „die demonstrieren müssen, wie schnell sie Skifahren können. Die können mit den Carving-Skiern noch wesentlich schneller fahren und kommen so leichter in Situationen, in denen sie den Ski nicht mehr kontrollieren können“. Tatsächlich zeigt eine Untersuchung des ÖSV, dass „die tatsächliche Geschwindigkeit generell unterschätzt“ wird – und zwar im Schnitt um fünf bis zehn km/h.

Auch die bessere Präparierung der Pisten und die Erweiterung vieler Skigebiete – was die Dichte der Skifahrer reduziert – habe zur Verringerung des individuellen

Unfallrisikos beigetragen, sagt Müller – ebenso wie der vermehrte Einsatz von Helm und Rückenprotector. Mehr als zwei Drittel der Unfälle (68,6 %) passieren übrigens am Nachmittag.

Praktisch alle Statistiken zeigen einen Rückgang der schweren Kopfverletzungen: Laut KFV etwa von insgesamt elf Prozent aller Verletzungen im Jahr 2005 auf acht Prozent im Vorjahr. Gäbler: „Das Tragen eines Helms kann 85 Prozent aller schweren Kopfverletzungen verhindern.“

Bei Kindern ist die Unfallgefahr übrigens geringer als bei Erwachsenen, betont Sportmediziner Gäbler: „Ihre Bänder etwa sind noch elastischer.“ Zwei Stunden „ordentlicher Schulsport“ in der Woche sei eine ausreichende Basis.

Erwachsenen empfiehlt er: „Wer am Abend zehn Minuten vor dem Fernseher immer wieder in die Hocke geht, bis die Oberschenkel anfangen zu brennen, hat schon eine gute Vorbereitung. Vier bis sechs Wochen vor dem Skiurlaub sollte man damit beginnen.“

„Aufwärmen vor der ersten Abfahrt reduziert das Verletzungsrisiko um 50 Prozent“, sagt ÖSV-Experte Woldrich. „Die Knie anheben, ein wenig herumgehen – zwei Minuten genügen“, sagt Sportmediziner Gäbler. „Ich empfehle, die ersten Fahrten sehr bewusst und langsam auszuführen, viele Hoch-Tief-Bewegungen zu machen“, sagt Müller: „Damit wärme ich genau die Muskeln auf, die ich während des Skifahrens brauche.“

► Ski & Gesundheit „Die Vorteile überwiegen“

Ein internationales Expertenteam hat unter der Leitung des Salzburger Sportwissenschaftlers Univ.-Prof. Erich Müller die Auswirkungen des Skisports auf ältere Menschen untersucht.

KURIER: Wie profitieren Ältere vom Skifahren?
Erich Müller: Die Studienteilnehmer zwischen 60 und 78 Jahren haben in einer Wintersaison ca. 30 Skitage absolviert. Die Effekte waren enorm: Die Kraft der Beinmuskulatur hat zwischen zehn und 18 Prozent zugenommen. Die Ausdauerleistung hat sich ebenfalls deutlich verbessert. Bei der maximalen Sauerstoffaufnahme – ein wichtiger Wert für die Vitalität – haben viele Studienteilnehmer Werte erreicht, die ansonsten bei Menschen im mittleren Alter nicht häufig vorkommen. Positive Effekte zeigten sich auch in der Koordination.

Sind ältere Menschen konditionell überhaupt auf das Skifahren vorbereitet?
Die Studie hat gezeigt, dass das Skifahren selbst ein sehr gutes Trainingsmittel ist. Eine schlechte Kondition ist kein Grund nicht Ski fahren zu gehen. Wichtig ist nur, dass ich so angepasst fahre, wie es meine Kondition zulässt – also in einer Geschwindigkeit und in einem Ausmaß, die für mich kein Unfallrisiko bedeuten. Dann ist Skifahren selbst ein ideales Trainingsmittel.

Und das Unfallrisiko?
Bei einer vernünftigen, dem Können angepassten Fahrweise ist es niedrig und es überwiegen die vielen gesundheitlichen Vorteile.



Müller: Viele positive Auswirkungen auch bei Älteren

Ski-Saison



Brücke: Auf den Bauch legen, Unterarme sind am Boden, Bauchmuskeln anspannen. Jetzt den Körper hoch drücken und 10 Sekunden in einer Linie halten. Wer das gut kann, hebt einen Fuß wenige Zentimeter

Die beste Vorbereitung ist die, die man macht

► **Fitness** – Wer früher übt, fährt besser Ski. Und bleibt gesund.

Was wurde eigentlich aus den kultigen Ski-Gymnastik-Fernsehsendungen? Als die Vorfreude auf die Skisaison auf dem Wohnzimmer-Teppich begann, mit dem großartigen Nebeneffekt, wesentlich fitter in den Winter zu gehen als heute. Vital- und Ernährungsexpertin Bettina Kurz (www.kurztraining.at): „Menschen sitzen das Jahr über und gehen dann gleich mehrere Tage hintereinander Skifahren. Zudem ermöglicht das Material heute höheres Tempo. Oft stimmt die eigene Fitness aber nicht mit dem Material überein.“ Kurz kann als eine der letzten Skifitness-Mohikaner bezeichnet werden, sie betreute mit Stephan Eberharder eine ORF-Serie zu dem Thema.

Vorbereitendes Training bringt zwei Vorteile: Die Verletzungsgefahr auf der Piste wird deutlich reduziert. „Mindestens genauso wichtig ist aber, dass Skifahren bei besserer Fitness mehr Spaß macht“, sagt Kurz. „Man muss wegen Atemlosigkeit oder brennender Beine auf der Piste weniger Halt machen, was die Abfahrten verlängert.“ Sie betont, dass erstens sowieso jeder Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren, Nordic Walking,

Wandern in seinen Alltag einbauen sollte. Und dass zweitens eine gute Vorbereitung auf den Skiwinter mehrere Monate dauert. „Aber“, sagt die Trainerin, „man kann natürlich auch in wenigen Wochen viel tun, um Spaß und Sicherheit zu erhöhen.“

Gute Mischung Entscheidend ist für das Skifahren ein ausgewogenes Training. Gestiegene Ausdauer hilft auf der Piste, die Ermüdung zu senken und damit Konzentration und Reaktionsvermögen aufrecht zu erhalten. Kraft braucht man, um den Reaktions-Impuls dann auch umsetzen zu können. Kurz: „Wer gut trainierte Beine hat, kann beim Skifahren schnell und sicher abbremsen. Außerdem hat jeder, der gut trainierte Muskeln hat, im Falle eines Sturzes einen besseren Schutz für Wirbelsäule, Gelenke und Knochen.“ Auch, weil Muskeln ganz allgemein als gelenkschonende „Dämpfer“ wirken.

Muskeltraining sollte generell ein- bis zwei Mal pro Woche absolviert werden, in der Vorbereitungsphase auf den Skiwinter höchstens drei Mal. Denn auch Überanstrengung sei problematisch. „In der Woche vor dem Skiurlaub

sollte man auf Muskeltraining jedenfalls verzichten“, sagt Kurz mit Nachdruck. Entscheidend ist das Verbindungsglied zwischen Kraft und Ausdauer. „Die Koordination gehört geschult. Denn wer Gehirn und Muskulatur durch regelmäßiges Training gut abstimmt, hat ein besseres Orientierungsfähigkeit, mehr Konzentration und schnellere Reaktion.“ Diese Faktoren sind wesentlich: „Sie sind entscheidend für die Sturz- und Unfallprophylaxe. Dieses Gefühl muss man schulen. Der eine Muskel muss wissen, was der andere tut.“

Einige der Koordinationsübungen, aber auch manches Kraft- oder Ausdauertraining könne man leicht in den Alltag einbauen. Auf der Piste selbst dürfe man dann nur mehr das Aufwärmen nicht vergessen. Denn „Ski heil“ ist gut. „Ski heil“ ist besser.

INFO: Kurz zeigt alle Fitnessübungen für den sicheren Winter auf video.kurier.at

Video

Wie Sie fit für die Ski-Piste werden sehen Sie auf video.kurier.at



Einbein-Kniebeuge: Verbessert Beinkraft und Koordination. Noch Ski-spezifischer trainiert man auf einer zusammengerollten Matte



Warm-up auf der Piste: Dazu gehört kurzes Vordehnen der Muskeln, etwa wie hier, der Oberschenkelrückseite



Skihocke: Für eine starke Oberschenkelmuskulatur. Wer die Übung gut kann, macht sie am Balance-Board und bekommt mehr Pisten-Feeling

DANN VIER!
DAS HAB' ICH VOM KURIER

HOLEN SIE SICH DAS 4. ADVENT-GESCHENK!

MORGEN IM KURIER

Der 4. Adventssonntag, 18. 12., ist ein guter Tag, um Gutes zu tun. Das Charity-Projekt „MÖWE“ braucht Ihre Unterstützung. Wir bedanken uns schon jetzt im Vorhinein für Ihre Spende mit einem ganzen KURIER-Karikaturist Pammesberger. Frohe Weihnachten!

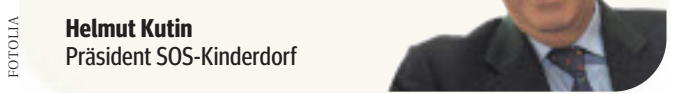
KURIER.at/xmas

Gedanken zum Advent

17. 12.

„Weihnachten ist für mich die Zeit der Freude und Dankbarkeit: Ich freue mich über jedes einzelne Kind, das trotz schwerer Vergangenheit nicht aufgibt, an das Leben zu glauben. Dieses Zutrauen sollte uns im Gegenzug Vertrauen geben, dass unser Engagement einen tiefen Sinn hat.“

Helmut Kutin
 Präsident SOS-Kinderdorf



Helmut Kutin, Präsident SOS-Kinderdorf