



## GESUNDHEITSTIPP DES MONATS DEZEMBER

# GUT VORBEREITET AUF DIE PISTE

Freizeitsportler und erst recht Anfänger sollten sich für den Sport im Schnee gut vorbereiten. Auch diejenigen, die sich das ganze Jahr über mit Sport fit halten, sollten mindestens zwei Monate vor dem Skiurlaub mit regelmäßiger Skigymnastik beginnen. Neben Kraftübungen für eine starke Muskulatur sind auch Ausdauertraining und Koordinationsübungen sinnvoll. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte man etwa 30 Minuten für das Training einplanen.

### FIT IM BÜRO

Vielleicht können Sie sogar jetzt schon Bewegungspausen in Ihren Büroalltag einbauen, z.B. ein unauffälliges Training für den Oberschenkelbeuger. Dazu einfach im Sitzen die Fersen auf den Boden stellen und die Fußspitzen anziehen, so dass ein Beinwinkel von etwa 120 Grad entsteht. Jetzt die Hacken kräftig in den Boden drücken. Diese Position 15 bis 20 Sekunden lang halten und dann entspannen. Viermal wiederholen. Weitere Übungen finden Sie unter [www.barmer-gek.de/146925](http://www.barmer-gek.de/146925) »Fit im Büro«!

### LANGSAM STARTEN

Wer allerdings nicht fit ist, riskiert Verletzungen. Und wer sich trotzdem auf die Bretter wagen möchte, sollte dies nur unter fachlicher Anleitung tun. Doch auch erfahrene Wintersportler sind vor Verletzungen nicht gefeit. Stürze können sich aufgrund des Geländes ereignen, aber auch die Sportler selbst sollten einiges beachten. Die ersten Pistenkilometer nach längeren Pausen sollten bewusst langsam und vorsichtig gefahren werden, um wieder ein Gefühl für die Bewegung zu bekommen. Der Fahrstil ist außerdem den persönlichen Fähigkeiten anzupassen.

### FAHRTÜCHTIGKEIT RICHTIG EINSCHÄTZEN

Im Winterurlaub ist zudem auf ausreichende Flüssigkeits- und Energiezufuhr zu achten. Alkohol ist natürlich tabu, damit man fahrtüchtig bleibt. Bei Fehlsichtigkeit gehören Kontaktlinsen oder eine Sportbrille zur Standardausrüstung. Neben der körperlichen Fitness spielt auch die mentale Verfassung eine Rolle. Wintersportler sollten tagsüber darauf achten, ob ihre Konzentration noch ausreicht oder ob sie schon Ermüdungsanzeichen feststellen. Dann müssen rechtzeitig Regenerationspausen eingelegt werden. Nach dem Skilaufen laden Sauna und warme Bäder natürlich besonders ein.

### DAS RICHTIGE EQUIPMENT

**Übrigens:** Eine gute Ausrüstung ist natürlich teuer. Anfänger und Hobbysportler können deshalb auch auf Leihangebote vor Ort zurückgreifen. Wer eigene Ski besitzt, muss diese unbedingt vor der Saison warten lassen. Beim Kauf sollten sich Sportler ausführlich beraten lassen, um eine individuelle Passform zu gewährleisten. Anfängern sollten die Ski nicht über den Kopf reichen. Bei der Schuhanprobe sollte man Skisocken tragen. Die Zehen müssen genügend Platz haben, die Ferse aber fest sitzen. Die Schnallen sollten sich gut bewegen lassen. Die Skibekleidung besteht aus: Funktionsunterwäsche, einem atmungsaktiven Oberteil, Skianzug beziehungsweise Jacke und Skihose sowie natürlich Helm und Skibrille. Auch ein geeigneter Sonnenschutz ist im Schnee wichtig, und für den Notfall sollte ein Erste-Hilfe-Set bereitgehalten werden. So vorbereitet geht es dann hoffentlich schon bald ab auf die Piste!