

# Wintersport – Gutes an der frischen Luft

**Die Wintersaison zieht Jahr für Jahr Tausende von Sportbegeisterten auf die Walliser Pisten, Loipen und Winterwanderwege. Ob man nun regelmässig im Winter Sport treibt oder nur gelegentlich – der Aufenthalt und die Bewegung an der frischen Luft sind allemal gut für die Gesundheit und heben unsere Stimmung.**

Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Während die Wintersaison für die Sportbegeisterten schon längst im Gange ist, zieht es nun auch die Amateure so langsam in die Höhe und in den Schnee. Auf jeden Fall ist es an der Zeit, die Winteraktivitäten in vollen Zügen zu geniessen. Denn sie sind nicht nur für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit gut, sondern heben auch die Stimmung. An Möglichkeiten mangelt es hier bei uns nicht: Skifahren, Snowboarden, Schlittenfahren, Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhlaufen... Ob nun zum reinen Vergnügen oder um unsere Kondition zu verbessern – diese Sportarten bieten zahlreiche Vorteile.

## In Form bleiben

Für viele Leute bedeutet Wintersport Muskelkater, kleinere Blessuren, ernste Verletzungen... Gewiss, so etwas kann passieren und niemand ist davor geschützt. Darum ist auch immer Vorsicht geboten (siehe Spalte rechts «Schutz vor Unfällen»). Doch diese sportlichen Aktivitäten bergen nicht nur Gefahren – die man mit der entsprechenden Vorbereitung merklich verringern kann –, sondern sind auch gut für die Gesundheit. Einerseits bieten Wintersportarten die Möglichkeit, in der Höhe und in der freien Natur frische Luft zu schnappen. Man kann tief atmen und seine Batterien wieder auffüllen. Andererseits hilft eine sportliche Betätigung dabei, seinen Körper fit zu halten, an seiner Kondition zu arbeiten und etwas für sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu tun. Denn Bewegung ist die beste Medizin gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Bewegung schützt auch vor gewissen Formen von Krebs. Die Zahlen sind eindeutig: Bei Personen, die sich regelmässig bewegen und die aktiv sind, zählt man 20 bis 30% weniger Krebserkrankungen als bei der restlichen Bevölkerung – namentlich was Brust- oder Darmkrebs anbelangt», präzisiert Dr. Pierre-Etienne Fournier, Leiter der Abteilung Sportmedizin im Swiss Olympic Medical Center in der Westschweizer Rehabilitationsklinik der SUVA in Sitten. Und das ist noch nicht alles. Bewegung und sportliche Aktivitäten verbessern auch die Schlafqualität. Sie helfen, effizient Stress abzubauen, gegen Depressionen anzukämpfen und Ängste zu verringern. Sie verbessern den Alterungsprozess und schützen vor dem Verlust der Selbstständigkeit.



## HABEN SIE GEWUSST...?

**Letzten Winter haben auf den Schweizer Pisten:**

**89%**   
der Skifahrer und  
Snowboarder einen Helm  
getragen

**52%**   
der Schlittenfahrer ihren  
Kopf geschützt  
(Zahlen 2013/2014)

## Training

Obschon Sport gut für die Gesundheit ist, darf man ihn nicht auf die leichte Schulter nehmen und nachlässig und unvorbereitet treiben. «Normalerweise läuft man nicht einfach an einem Marathon mit, ohne vorher trainiert zu haben. Dasselbe gilt für Wintersport. Auch wenn man nur Hobby- oder Gelegenheitssportler ist, sollte man nicht Skifahren gehen, ohne vorher trainiert zu haben», unterstreicht Dr. Pierre-Etienne Fournier. Wer nicht das ganze Jahr über regelmässig Sport treibt, sollte nicht unvorbereitet direkt vom Sofa auf die Ski springen. In einem solchen Fall sollte man vor dem Hervorholen der Wintersportausrüstung zumindest einige Beweglichkeits- und Gleichgewichtsübungen machen und etwas an seiner Kondition arbeiten. «Zudem sollte man Liegestütze und Rumpfbeugen machen, um seinen Körper zu stärken. Eine österreichische Studie hat gezeigt, dass einer der voraussehbaren Faktoren, die zu Kreuzbandverletzungen führen, eine zu schwache Rumpfmuskulatur ist», unterstreicht der Arzt. Daher legt er allen Wintersportlern nahe, geeignete Übungen auf dem Boden oder mit einem Ball zu machen. Die SUVA bietet auf ihrer Internetseite die «Top 10» an (siehe Nützliche Adressen unten) – kurze Übungen von rund 20 Minuten, die man zwei- bis dreimal pro Woche machen sollte, um sich gut auf die Wintersaison vorzubereiten. Schon nach drei bis vier Wochen wird man merken, dass sich diese Übungen auszahlen. «Um die Wirkung dieser Übungen zu verbessern, empfiehlt es sich, bereits sechs bis acht Wochen vor Beginn der Wintersaison damit zu beginnen», fährt der Sportmediziner fort. Er legt den Wintersportlern auch nahe, sich jeweils vor der Ausübung ihres Sports kurz aufzuwärmen, um Verletzungen vorzubeugen. Gerade auch beim Ski- oder Snowboardfahren sollte man bedenken, dass unsere Muskeln nach längeren Pausen oder langen Liftfahrten abgekühlt sind und vor der nächsten Abfahrt wieder aufgewärmt werden sollten. «Und es ist besser, langsam zu beginnen und das Tempo oder die Kraftanstrengung schrittweise zu erhöhen.» Dieser Ratsschlag gilt für alle. Und: Sport ist auch für Personen mit einer Behinderung oder mit einer chronischen Krankheit gesund – es sei denn, der Arzt habe ausdrücklich etwas anderes angeordnet.

## Empfehlungen

Um gesund zu bleiben, wird Erwachsenen und Senioren pro Woche zu 1½ Stunden Sport, bei dem sie ins Schwitzen geraten, oder zu 2½ Stunden anhaltender Bewegung geraten.

## Ernährung

Wer regelmässig Sport treibt, wird auch grösseren Appetit haben, da der Körper mehr Energie verbraucht. Dementsprechend sollte man seine Ernährung anpassen. Ganz wichtig ist, dass man immer ausgewogen isst. Man sollte Früchte und Gemüse, Kohlenhydrate, Proteine und Milchprodukte essen. Letztere stärken die Knochen und die Muskeln.

## Schutz vor Unfällen

Vor allem Wintersportarten ziehen zahlreiche Hobby- und Gelegenheitssportler nach draussen. Sie geniessen die frische Luft, die Sonne, die Bewegung, haben Spass mit Familie und Freunden... Doch ob mit dem Schlitten, den Ski oder dem Snowboard – es ist immer gut, einige Vorsichtsmassnahmen zu treffen, um Unfälle zu verhindern. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) erfasst jedes Jahr rund 92'000 Wintersportunfälle. In der Schweiz zählt man ca. 8000 Schlittenunfälle und 50'000 Skifunfälle pro Jahr.

Obschon sich mit dem Schlitten weniger Unfälle ereignen, können sie bedeutend tragischere Folgen als Skifunfälle haben. «Ein Schlittenunfall kann schwere Verletzungen verursachen, wie man sie bei einem Autounfall kennt. Auch können Schädelverletzungen entstehen oder es kann zu Mehrfachbrüchen kommen. Ein Schlittenunfall kann einen Menschen in den Rollstuhl bringen», erklärt Dr. Pierre-Etienne Fournier, Leiter der Abteilung Sportmedizin im Swiss Olympic Medical Center in der Westschweizer Rehabilitationsklinik der SUVA in Sitten.

Der Arzt rät, sein Tempo bei einer Abfahrt immer den Bedingungen und seinen Fähigkeiten anzupassen. Er legt den Hobby- und Gelegenheitssportlern auch nahe, sich die geeignete Ausrüstung für den Wintersport ihrer Wahl zuzulegen. Ganz besonders rät er zum Tragen eines Helms. Die bfu hat unlängst bekannt gegeben, dass 89% der Ski- und Snowboardfahrer im letzten Winter einen Helm getragen haben. Bei den Schlittenfahrern waren es hingegen nur 52%. Die bfu hat festgestellt, dass die Jugendlichen ihren Kopf besser schützen als die Erwachsenen. «Ganz wichtig ist immer, dass man die nötige Distanz zu den anderen Fahrern einhält, um Kollisionen zu vermeiden. Und gerade beim Schlitteln, Skifahren und Snowboarden ist es besser, sich nicht vom Gruppendruck mitreissen zu lassen», fährt er fort. Auf den Konsum von Alkohol sollte man am besten ganz verzichten, während man diese Sportarten treibt.

## NÜTZLICHE ADRESSE

**Top-10-Übungen  
der SUVA**

[www.suva.ch/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf](http://www.suva.ch/88224-top-10-fuer-den-winter.pdf)

## PARTNER

  
ADDICTION | VALAIS  
SUCHT | WALLIS  
[www.sucht-wallis.ch](http://www.sucht-wallis.ch)

  
Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)