

Reha-Zentrum Ingolstadt

# Fit für den Sport in Eis und Schnee

**Im Winter zieht es die Menschen in die Berge. Wintersportler sollten nicht vergessen, ihren Körper durch Gymnastik vorzubereiten. Das bringt noch mehr Freude an der Bewegung – und reduziert das Verletzungsrisiko erheblich.**

Der Schweiß rinnt von der Stirn, und auf den Muskelkater am nächsten Tag kann man sich jetzt schon einstellen: Aus der Abfahrtschocke in die Luft springen, vor- und zurückhopsen, beidbeiniges Wedelhüpfen mit Drehung. Die Skigymnastik ist in den letzten Wochen ganz schön anstrengend, aber da muss man durch, um fit für die Piste zu sein. Bei den alpinen Sportarten sind die Belastungen für Muskeln, Bänder und auch Knochen besonders hoch. Das liegt vor allem an den vielen erforderlichen Ausgleichsbewegungen. Aber auch für die typischen Alltagserschwerisse im Winter wie Glatteis und Schnee muss der menschliche Organismus gerüstet sein, um schnell und gezielt reagieren zu können. Hier ist eine ständige Anpassung aller Mechanismen im Bewegungsapparat gefordert.

### **NICHT OHNE VORBEREITUNG AUF DIE PISTE**

Gelegenheitsskifahrer, die ohne Vorbereitung vom Schreibtisch direkt auf die Piste gehen, riskieren Kopf und Beine. Hauptursachen für viele Verletzungen sind neben der Selbstüberschätzung fehlende Kondition und Konzentration. Unser Körper verliert ohne adäquates Training die Anpassungsfähigkeit, und gerade im höheren Alter bedeutet ein Sturz auf Glatteis oft lange und schmerzvolle Behandlungspausen. Die häufigsten Verletzungen sind Kapsel- und Bandrupturen, Knochenbrüche und im schlimmsten Fall Schädel- und Hirnverletzungen. Viele Skifahrer unterschätzen auch die Anforderungen einer schwarzen Piste an das Herz-Kreislauf-System.

### **GYMNASTIK FÜR BALANCE UND KONDITION**

Um unnötigen Verletzungen vorzubeugen, sollte man sich nicht nur kurzfristig, sondern über das ganze Jahr mit unterschiedlichen Bewegungs- und Koordinationsübungen fit halten. Besonders gut geeignet sind Gymnastikeinheiten, bei denen der gesamte Körper mit einbezogen wird. Dazu gehört die Wirbelsäulengymnastik, die medizinische Trainingstherapie und besonders die



Alexander Meierl, Therapeutischer Leiter im Reha-Zentrum Ingolstadt, gibt Tipps für die optimale Vorbereitung auf den Wintersport.

Skigymnastik. So wird etwa der Status der sogenannten Tiefensensibilität erst dann deutlich, wenn man versucht, auf einem instabilen Untergrund zu stehen: Für die meisten Menschen ist es in dieser Situation fast unmöglich, auch nur für kurze Zeit sicher und ruhig zu stehen. Schon nach ein paar Trainingseinheiten zeigt sich aber, wie gut unser Körper sich anpassen kann. Die Reha-Zentren Passauer Wolf bieten viele Möglichkeiten an, diese Koordinationsfähigkeit mit medizinischen Trainingsgeräten zu testen. Therapeuten und Trainer entwickeln anschließend ein gezieltes Trainingsprogramm. So kann der Bewegungsapparat dem Sturz besser entgegenwirken.

### EINE SCHNEEBALLSCHLACHT ZUM AUFWÄRMEN

Wer am Wintersportort endlich oben auf dem Berg angekommen ist, sollte sich nicht sofort auf den Weg ins Tal machen, sondern sich erst ausreichend bewegen. Nach einer längeren Wartezeit – etwa im Skilift – sinkt die Leistungsfähigkeit bei jedem Menschen erheblich ab. Zum Aufwärmen reichen in der Regel schon ein paar Minuten Gymnastik. Aber auch eine Schneeballschlacht bringt den Körper wieder auf Betriebstemperatur. Ski heil und einen unfallfreien Winter wünscht allen Lesern

Alexander Meierl, Therapeutischer Leiter  
Reha-Zentrum Ingolstadt

**0,1 % Fettgehalt**

*Erfrischend & besser Bio*

**Herzlichen Glückwunsch zur Bio-Zertifizierung an die Reha-Zentren Passauer Wolf!**

Als zertifizierter Bio-Fachgroßhändler und Frischdienst dürfen wir die Küchen und Kioske im Passauer Wolf nun auch mit exzellenten biologischen Lebensmitteln für Frühstück, Küche und Kiosk beliefern und wünschen den Gästen und Patienten hohen Genuss. Freuen Sie sich insbesondere auf die biologischen Milchfrischprodukte aus unserer „besser Bio“-Molkerei Lembach/Oberösterreich-Mühlviertel.

**Innstolz-Frischdienst**  
Deggendorf-Rothalmünster  
[www.innstolz-frischdienst.de](http://www.innstolz-frischdienst.de)  
Tel.: 0991-37065-0  
DE-003-Öko-Kontrollstelle

**Bio Frucht MOLKE**

ZUTATEN AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT