

## Pressemitteilung

### **Skifahren ohne unnötige Risiken So verringert man das Verletzungsrisiko**

Berlin, 21. Dezember 2018 – Viele der mehr als sieben Millionen Alpin-Skifahrer in Deutschland zieht es in den Wintermonaten auf die Skipisten. Dabei kann es zu Stürzen und Unfällen kommen. Laut Stiftung Sicherheit im Skisport mussten sich im Winter 2016/2017 mehr als 40.000 Skifahrer nach Unfällen ärztlich behandeln lassen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte man einige Tipps beherzigen. „Vor dem Start sollten Skifahrer ihre Beinmuskulatur mindestens fünf Minuten durch Dehnübungen erwärmen. Denn gut durchblutete Muskeln stabilisieren die Kniegelenke und schützen so besser vor Verletzungen. Kalte Muskeln hingegen sind verkürzt und können schneller einreißen“, sagt Klaus Möhlendick, Sportwissenschaftler bei der BARMER. Ratsam sei es, sich nicht im Tal, sondern erst unmittelbar vor der Abfahrt aufzuwärmen, da die Muskulatur im Lift schnell auskühle.

#### **Frühzeitiges Training vor dem Skiurlaub hilfreich**

Wer auf Nummer sicher gehen wolle, achte bereits ein bis zwei Monate vor dem Skiurlaub verstärkt auf seine Fitness. „Skifahrer machen am besten zwei- bis dreimal pro Woche Skigymnastik. Schließlich gehen Kurzschwünge sowie rasante Abfahrten auf Muskeln und Gelenke“, sagt Möhlendick. Ein guter Trainingszustand helfe, den Körper stabil zu halten, was das Verletzungsrisiko zusätzlich verringere.

#### **Nach Sturz erst aufstehen, wenn man nicht mehr rutscht**

Während des Skitages solle man ausreichend essen und trinken, regelmäßig Pausen einlegen und keinen Alkohol trinken, so Möhlendick. Ski- und Sportbrillen sollten an unterschiedliche Sichtverhältnisse angepasst werden. Ein Helm, Handschuhe und Protektoren, etwa für die Wirbelsäule oder Knie- und Handgelenke, erhöhten zudem die Sicherheit. „Trotz aller Sicherheitsvorkehrungen lassen sich Stürze beim Skifahren nie ganz vermeiden. Wer das Gleichgewicht verliert, sollte versuchen, die Körperspannung zu halten und die Arme vom Körper weg zu strecken. So werden Stöcke sowie Skispitzen nicht zur Gefahr“, rät Möhlendick. Zudem solle man nach einem Sturz erst dann aufstehen, wenn man nicht mehr rutscht. Andernfalls riskiere man Knieverletzungen und Kreuzbandrisse.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)