

Schi-Spaß – aber sicher!

TIPPS. Die Ferien stehen vor der Tür und die Grazer Hobby-Schifahrer bevölkern die Pisten. Was man vor und zwischen den Abfahrten für die Fitness tun kann, verrät uns Experte Sportarzt Eduard Lanz.

Von Philipp Braunegger
redaktion@grazer.at

In den Semesterferien zieht es die Grazer wieder auf die Schipisten. Dass Pausen zwischen den Abfahrten wichtig sind, um Verletzungsgefahr durch Übermüdung oder Unkonzentriertheit vorzubeugen, bestätigt Sportarzt **Eduard Lanz**. „Beim Pausieren gilt es, Regeln zu beachten!“ Wir geben diese gern weiter.

Dehnen: „Um Verletzungen vorzubeugen, muss gedehnt werden. Damit verhindert man körperliche Übersäuerung und schnellen Energieverlust. Besonders sollten Bein- und Oberschenkelmuskulatur gedehnt werden.“ Denn: die Stellung des Fußes im Schischuh „ist sehr einengend. Der Fuß ist gebeugt, das

erzeugt Spannung auf Sprunggelenk und Co. Verletzungen an diesen Stellen sind bei Hobby-Schifahrern daher häufig.“

Schwitzen ist gesund: Wenn am Berg die Sonne scheint, verlockt das zu leichter Kleidung. „Vorsicht! Um sich nicht zu verkühlen, sollte man eher zu warm als zu kalt angezogen sein – Schwitzen ist gesund!“ Gegen kalte Hände empfiehlt Lanz Seidenhandschuhe, „die unter den Schihandschuhen getragen werden.“ Auch das Gesicht gilt es zu schützen: „Wer sich einschmiert, sollte auf Fettcremen setzen statt auf Gels. Das darin enthaltene Wasser führt zu Erfrierungen auf der Haut.“

Iss was Gscheit's: Zu jeder Pause auf der Piste gehört entsprechende Stärkung. Beim Thema Essen und Schifahren warnt

Lanz vor Hüttenklassikern à la Käsefondue und Kaiserschmarren. „Kohlenhydrate sollten nur Schifahrer im Wettkampfmodus zu sich nehmen, um die Leistung zu steigern.“ Für Hobby-Schifahrer gelte der englische Leitspruch „Train low, compete high“. „Wer weniger Kohlenhydrate zu sich nimmt, bleibt leistungsfähiger.“ Außerdem steigt das Müdigkeitsrisiko mit übervollem Magen. „Daher Gemüse und leichtes Fleisch essen.“

Alkohol meiden: Après-Ski gehört in Maßen dazu. Für die nächste Abfahrt empfehlen sich aber Elektrolytgetränke. „Das enthaltene Kalium und Magnesium verhindert Krämpfe.“

Beherzigt man diese Tipps, wird der Schiurlaub garantiert verletzungsfrei über die Bühne gehen.



Für so rasante Pisten-Sprünge braucht man gute Fitness. E. Lanz kennt Tipps. THINKSTOCK, KK

www.praebichl.at
PRÄBICHL

Aufffi! autn echten BERG

...und Ferienspass im Schnee erleben. Beste Pistenbedingungen!

Top Veranstaltungen:
1.3. Zipfbob Downhill Race
2.3. Stiegl / Rauch Schitag
8.3. 4. Präbichl Quattro Cup
Nähere Infos auf www.praebichl.at

Rätsel-Lösung vom 9. 2. 2014

E	V	V	U	A	
G	S	I	E	B	E
G	A	B	L	E	N
E	U	R	O	T	E
N	S	A	F	E	R
B	A	T	T	E	N
H	E	L	I	O	S
R	O	R	T	E	
A	G	E	N	T	
E	L	E	I	C	H
O	R	A	L	S	
B	L	A	D	D	
D	A	F	E	R	O
D	A	N	K	E	
M	I	A	M	I	
Z	I	M	T		
R	E	Z	E	S	

Lösung: Thalersee

Sudoku-Lösung vom 16. 2. 2104

1	5	2	4	9	8	3	7	6
4	6	8	3	1	7	5	9	2
3	7	9	5	6	2	1	4	8
7	8	4	9	3	5	2	6	1
9	3	1	2	7	6	8	5	4
5	2	6	8	4	1	9	3	7
6	9	5	1	8	4	7	2	3
8	4	3	7	2	9	6	1	5
2	1	7	6	5	3	4	8	9

6	8	9	4	5	1	3	2	7
7	4	1	9	3	2	5	8	6
3	5	2	7	8	6	1	4	9
1	7	8	2	9	5	6	3	4
5	9	3	8	6	4	7	1	2
4	2	6	3	1	7	9	5	8
2	6	7	5	4	3	8	9	1
8	1	5	6	2	9	4	7	3
9	3	4	1	7	8	2	6	5

Teichalm Life & Loipe

www.teichalm.life.at