

02.04.13 10:48  
Uhr

## Im Wintersport niemals oben ohne!

Ruhige Fahrten auf weiten weißen Pisten vor einer atemberaubenden Bergkulisse oder erlebnisreicher Familienspaß mit Action im Schnee: Wintersport hat einiges zu bieten! Damit das Pistenvergnügen aber nicht frühzeitig gebremst wird, ist ausreichender Schutz ein Muss. Insbesondere Verletzungen am Kopf können schwerwiegende Folgen haben und müssen unbedingt vermieden werden. Wer zusätzlich an guten Schutz vor UV-Strahlung und Sonnenlicht denkt, ist sicherer auf den Pisten und Loipen unterwegs.



### Risiken in den Bergen nicht unterschätzen

So gut man die eigenen Fähigkeiten auf der Piste auch einschätzen kann – ein Sturz ist schnell passiert. Dabei muss man nicht einmal selbst Unfallverursacher sein. Auch bei geringen Geschwindigkeiten und vermeintlich leichten Abfahrten sollte das Unfallrisiko nicht ausgeblendet werden. Ob jung oder alt, erfahrener Skifahrer oder Anfänger, der Schutz vor Verletzungen ist für jeden Wintersportler das A und O. Nach Angaben der "Auswertungsstelle für Skiunfälle" (ASU) der ARAG-Sportversicherung in Zusammenarbeit mit der "Stiftung Sicherheit im Skisport" (SIS) ist bei etwa 8,7 Prozent aller Skiverletzungen der Kopf betroffen.

### Kopfschutz ist „in“

Neben einer verbesserten Ausrüstung konnte vor allem das häufigere Tragen von Skihelmen zu einer sinkenden Zahl gemeldeter Schädelhirntraumata beitragen. Kopfschutz ist „in“: Was noch vor wenigen Jahren in der Skiwelt als Ausnahme galt, ist heute glücklicherweise gar nicht mehr wegzudenken. Rund 75 Prozent aller erwachsenen Skifahrer

und über 95 Prozent aller Kinder sind in den Skigebieten mit passendem Kopfschutz unterwegs. Um den Kopf richtig zu schützen, setzen viele Helmhersteller auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig nicht zu schwer sind. Dadurch wird der Wintersportler beim Tragen eines Helms nicht beeinträchtigt und kann sich sicher sein, dass der Kopf bei einem Aufprall geschützt ist. Beim Kauf sollte auch auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen!

#### **Vor Kälte geschützt – ob auf der Piste oder in der Loipe**

Beim Wintersport ist Kälte unvermeidlich. Auch bei strahlendem Sonnenschein kann das Thermometer in den Bergen schnell zweistellige Minusgrade erreichen. Schönen Skispaß genießt dann nur, wer sich ordentlich vor Eis und Kälte schützt. Am wichtigsten ist ein entsprechender Schutz für den Kopf, über den die meiste Wärme verloren geht. Bei extremen Minustemperaturen schützt eine Sturmhaube das Gesicht. Dank der unterschiedlichen Belüftungsmöglichkeiten in Skihelmen ist an wärmeren Tagen für ausreichende Luftzufuhr gesorgt. In der Loipe und beim Schneeschuh- oder Tourengehen gehört die Mütze zur Grundausrüstung. Nur mit ihr kann die Körperwärme gespeichert und so verhindert werden, dass die frostigen Temperaturen unter die Haut dringen. Wintersportler sollten sich dabei nicht von der vermeintlichen Wärme durch die sportliche Betätigung irritieren lassen. Im kalten Wind und beim Schwitzen kann man sich schnell erkälten – oft ohne zu spüren, wie kalt es wirklich ist.

#### **Bei Sonne oder Schneegestöber den Durchblick behalten**

Damit der Skitag zum Erlebnis wird, ist außerdem gutes Sehen Grundvoraussetzung. Die Augen nehmen jeden Tag über 90 Prozent aller Eindrücke und Informationen auf. Gerade im Schnee wird von unseren Sinnesorganen da Höchstleistung gefordert. Um Unebenheiten auf der Piste schnell zu erkennen und die Augen angemessen zu schützen, ist die richtige Skibrille unerlässlich. Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Die ideale Skibrille sollte gut sitzen, dicht abschließen, an der Stirnseite unmittelbar am Helm anliegen und ein möglichst großes Sichtfeld bieten. Auch die Farbe der Brillengläser beeinflusst die Sehfähigkeit: Getönte Gläser in orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Zu schaffen machen Augen vor allem abrupt wechselnde sonnige und schattige Pistenabschnitte. Dafür sind Skibrillen mit Varioscheiben sinnvoll. Ihre Tönung stellt sich binnen Sekunden auf das neue Licht ein. Kontraste werden sofort erkannt, Blendungen vermieden. Bei starkem Sonnenschein bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Sie können bis zu 97 Prozent des Lichts absorbieren. Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, UV-Schutz bis 400 Nanometer sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Bricht bei einem Unfall das vordere Glas, schützt die zweite Scheibe vor Verletzungen am Auge.

#### **Lässig und unerlässlich: Sonnenbrillen in der Loipe**

Der weiße Schnee reflektiert die Sonnenstrahlen besonders stark und beansprucht die Augen. Eine Brille gehört daher auch beim Langlaufen, Schneeschuhwandern oder Tourengehen auf die Nase. Sonnenbrillen mit hohem UV-Schutz schirmen gegen das schädliche Sonnenlicht ab. Sie haben oft dunkle Gläser, die die Pupille so stark weiten, dass seitlich einfallende UV-Strahlen das Auge beschädigen können. Darum sollte die Sonnenbrille die Augen möglichst komplett umschließen.

#### **Cremes schützen das Gesicht vor Sonne und Kälte**

Auf 2.500 Metern ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Metern über dem Meeresspiegel. Stets mit ins Gepäck müssen deshalb wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen, der vor Austrocknen und Bläschenbildung schützt. Aber nicht nur bei direkter Sonneneinstrahlung ist Hautschutz wichtig. Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht die Strahlungsintensität. Vor Kälteschäden schützt man die Gesichtshaut indem man wasserfreie oder -arme Cremes wie Hautöle, Lipogele und Fettpasten verwendet. Sie bilden eine dünne Schutzschicht, die die Kälte abhält und übermäßiges Verdunsten von Hautfeuchtigkeit verhindert. Keinesfalls sollte eine Feuchtigkeitscreme verwendet werden, durch deren hohen Wasseranteil es bei Minusgraden zu Vereisungen kommen kann. Tipp: Sonnencremes mit hohem Lichtschutzfaktor schützen aufgrund ihres hohen Fettanteils gleichzeitig vor Kälte.

#### **Die DSV aktiv-Skiversicherungen bieten zusätzliche Vorteile**

Gut geschützt können Wintersportler Risiken auf der Piste verringern. Für den Fall der Fälle ist jedoch eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inklusive DSV-Skiversicherung ratsam. Bei Unfall, Krankheit und auch bei Geräteschäden wie einem Bruch des Helms oder der Skibrille leistet sie rasche Hilfe. Weitere Informationen sind im Internet unter [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung) zu finden.

#### **Kurzversion**

Ausreichender Schutz ist beim Wintersport ein Muss. Nach Angaben der "Auswertungsstelle für Skiunfälle" (ASU) ist bei etwa 8,7 Prozent aller Skiverletzungen der Kopf betroffen. Vor allem das häufigere Tragen von Skihelmen konnte zu einer sinkenden Zahl gemeldeter Schädelhirntraumata beitragen. Heute tragen rund 75 Prozent aller erwachsenen Skifahrer und über 95 Prozent aller Kinder einen Kopfschutz. Viele Helmhersteller setzen auf Materialien, die extrem bruchfest und gleichzeitig nicht zu schwer sind. Beim Kauf sollte auch auf eine ausreichende Belüftung und einen angenehmen Sitz geachtet werden. Wichtig: Den Kinnriemen des Helms immer schließen! Schönen Skispaß genießt außerdem nur, wer sich ordentlich vor Eis und Kälte schützt. Bei extremen Minustemperaturen schützt eine Sturmhaube das Gesicht. In der Loipe und beim Schneeschuh- oder Tourengehen gehört die Mütze zur Grundausrüstung. Nur mit ihr kann die Körperwärme ausreichend gespeichert werden. Wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift schützen das Gesicht vor der Sonneneinstrahlung – und das auch bei Nebel, denn gerade diffuses Licht erhöht die Strahlungsintensität. Vor Kälteschäden schützt man die Gesichtshaut, indem man wasserfreie oder -arme Cremes verwendet.

Wichtig ist zudem ein optimaler Schutz der Augen. Die richtige Skibrille hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Sie sollte gut sitzen, dicht abschließen, an der Stirnseite unmittelbar am Helm anliegen und ein möglichst großes Sichtfeld bieten. Getönte Gläser in orange oder mit Blaufilter verstärken bei Schneefall oder Nebel die Kontraste. Skibrillen mit Varioscheiben stellen sich binnen Sekunden auf wechselnde Lichtverhältnisse ein. Bei starkem Sonnenschein bieten dunkle oder verspiegelte Gläser Blendschutz. Gute Skibrillen verfügen zudem über eine Antibeschlag-Beschichtung, UV-Schutz bis 400 Nanometer sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff.

#### Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.