

# Gegen die Gänsehaut – Tipps und Tricks für kalte Skitage

Beim Gedanken an Schnee und endlose Pisten wird es so manchem Skifahrer richtig warm ums Herz. Aber die Kälte kann in den Bergen schnell einmal in den zweistelligen Minusbereich rutschen – dann sind die richtigen Materialien gefragt, in die der Körper zum Schutz vor Kälte und Nässe Schicht für Schicht eingepackt wird. Gut kombiniert und in Lagen getragen, entfaltet die Bekleidung ihre wärmende, isolierende oder feuchtigkeitsabsorbierende Wirkung.

## Gut funktionierende Kleidung trägt zum Fahrspaß und zur Sicherheit bei

Anders als bei Outdoorsportarten wie Biken oder Laufen ist es beim Skifahren gar nicht so einfach, ein gut funktionierendes Outfit zu finden. Die aktive, schweißtreibende Phase ist während der Abfahrt relativ kurz, im Lift kühlt die Hautoberfläche schnell wieder aus. Ganz gleich ob es unter den Stoffschichten zu eisig oder zu warm wird, in beiden Fällen funktioniert der Körper wie ein Kraftwerk. Je stärker er damit beschäftigt ist, die Temperatur zu regulieren, desto mehr Energie verbraucht er. Und geht die Energie zur Neige, fallen auch die Abfahrten immer schwerer. Nicht selten muss der Skitag dann früher als geplant beendet werden. In Puncto Sicherheit ist es ebenfalls wichtig zu wissen, welche Textilien den Körper warm halten. Nur wer nicht permanent damit beschäftigt ist, das Bibbern zu vertreiben oder durch Schwitzen seinen Körper zu kühlen, kann sich voll und ganz auf das Skifahren konzentrieren.

## Perfekt gerüstet gegen Schnee, Wind und Wetter

Die richtige Bekleidung transportiert Feuchtigkeit nach außen, speichert Wärme und verhindert darüber hinaus, dass die frostigen Temperaturen unter die Haut dringen. Denn Kälte, ganz gleich ob eisig oder nass, ist nicht ungefährlich. Sie kann Verletzungen der Muskeln oder Erkrankungen auslösen. Damit es gar nicht erst soweit kommt, sollten Skifahrer bei ihrer Kleiderwahl immer auf ausreichende Bewegungsfreiheit, eine gute Passform und gut sitzende Abschlüsse zum Schutz vor Schnee, Regen und Kälte achten. Ebenso soll die Luft zwischen Körper und Kleidung zirkulieren können. So bleibt die Körpertemperatur im optimalen Bereich.

## „In“ und funktionell: der Zwiebellook

Wer auf der Piste nicht anfangen möchte zu frieren, hüllt sich nach dem Zwiebelprinzip in mehrere dünne Schichten aus Wollfasern und High-Tech-Garnen, die ein angenehmes Körperklima schaffen und sich schnell an die Witterungsbedingungen anpassen lassen. Funktions- und Thermowäsche mit Flachnähten, die Druckstellen verhindern, ist als unterste Schicht für Skifahrer ein Muss. Sie besteht aus zwei Teilen für den Ober- und Unterkörper, leitet Feuchtigkeit vom Körper an die nächste Schicht weiter und hält ihn angenehm trocken und warm. Baumwollunterwäsche direkt am Körper zu tragen, ist beim Wintersporteln übrigens nicht empfehlenswert, weil sie Feuchtigkeit aufsaugt und dann am Körper klebt. Das verwendete Material sollte daher eine rasch trocknende Funktionsfaser beinhalten, die über Verstärkungen an den schneller schwitzenden Körperstellen wie Rücken-, Brust- oder Achselbereich verfügt und die Wärme am Körper halten kann. Wichtig ist, dass die warme Luft nicht von der Körperoberfläche entweichen, aber trotzdem zirkulieren kann. Die unterste Schicht liegt daher immer nah am Körper an, ohne zu eng zu sein. Es ist ratsam, unter der Skihose vor allem  $\frac{3}{4}$ -Thermounterhosen zu tragen, um Faltenbildung und damit Druckstellen im Knöchel und Schienbeinbereich durch den Skischuh zu vermeiden.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter [www.ski-online.de/DSVaktiv](http://www.ski-online.de/DSVaktiv)

## Warm und trocken durch verschiedene Schichten der Bekleidung

Die beste Funktions- und Thermowäsche nützt jedoch nichts, wenn die übrigen Kleidungsschichten keine optimale Leistung erbringen. Die mittlere Schicht hat daher ebenfalls die Aufgabe, die Feuchtigkeit entweder zu speichern oder an die äußere Schicht weiterzutransportieren und den Körper warmzuhalten. Als optimales Material eignet sich Fleece-Stoff, der Feuchtigkeit zuverlässig an die äußerste Schicht durchschleust und selbst schnell trocknet.

Die äußerste Bekleidungslage muss vor allem zwei Anforderungen erfüllen: Sowohl die Skijacke als auch die Skihose müssen Nässe und Kälte von außen abhalten und Feuchtigkeit von innen nach außen befördern. Das geschieht entweder durch funktionelle Außenstoffe und hauchdünne, leichte Materialien mit feinsten Poren, die auch als Membrane bezeichnet werden, oder durch spezielle Beschichtungen auf Skijacke und -hose. Sie machen die Stoffe wasserfest, winddicht und atmungsaktiv. Im Klaren sollte man sich darüber sein, dass keine Jacke sämtliche Anforderungen erfüllen, also zu 100 % wasser- und winddicht und gleichzeitig atmungsaktiv sein kann. Welche Schichten übereinander getragen werden, macht man am besten von der Wetterlage abhängig.

## Skischuhwärmer sorgen für Kuscheltemperaturen bei kalten Füßen

Nachdem der Körper in wärmende und funktionelle Stoffe gekleidet wurde, sind die Füße an der Reihe. Sie sollen beim Skifahren auf keinen Fall zu Eiszapfen werden, was das sichere Pistenvergnügen beeinträchtigen würde. Breitet sich die Kälte erst einmal aus, funktioniert nämlich die Muskulatur nicht mehr richtig, die Füße verlieren aufgrund der geringeren Durchblutung an Energie und können nicht mehr das leisten, wozu sie eigentlich im Stande sein sollten: Schließlich sind sie zusammen mit dem Skischuh das Bindeglied zwischen Ski und Fahrer und so verantwortlich für die Kraftübertragung, mit der die Bretter gesteuert werden. Wer auch seine Füße vor den manchmal arktischen Temperaturen schützen möchte, kann spezielle Heizsohlen nutzen. Sie entfalten ihre wärmende Wirkung in Kombination mit einem Akku, der am Skischuh angebracht wird. Sind die Zehenspitzen selbst bei erträglichen Temperaturen kalt, liegt die Ursache dafür möglicherweise am nicht exakt zum Fuß passenden Skischuh oder am weit verbreiteten Fehler, mehrere Strümpfe übereinander zu ziehen. Dies engt den Fuß im Skischuh unnötig ein. Zum Schutz vor Reibungen sind Skistrümpfe deshalb nur an den empfindlichen Stellen des Fußes stärker gepolstert. Anders als für den Rest des Körpers gilt hier die Devise: weniger ist mehr!

## Nicht vergessen: die richtige Bekleidung für Kopf und Hände

Der richtige Kälteschutz ist natürlich auch für die Hände gefragt. Nach wie vor sind Fäustlinge die Stars unter den Handschuhen. Sie wärmen wie kein anderes Paar. Auch hier gibt es mittlerweile eine Vielzahl an Varianten, die je nach Temperatur und Witterung auf der Piste eingesetzt werden. Atmungsaktive und nicht ganz so dicke Handschuhe eignen sich perfekt für die meist milderen Temperaturen im Frühjahr. Bei Niederschlag und Kälte sind hingegen wasser- und winddichte Handschuhe die ideale Wahl. Am wichtigsten ist natürlich ein entsprechender Schutz für den Kopf, über den die meiste Wärme verloren geht. Dank der unterschiedlichen Belüftungsmöglichkeiten in Skihelmen gehört auch das Frieren an Kopf, Stirn und Ohren längst der Vergangenheit an. Bei extremen Minustemperaturen schirmt eine Sturmhaube das Gesicht vor eisiger Kälte ab.

## Nicht nur vor Kälte schützen

Trotz der richtigen Ausrüstung und aller Vorsichtsmaßnahmen lässt sich nicht ausschließen, in den Skiferien zu erkranken. Bei Auslandsurlaube ist es ratsam, eine DSV aktiv-Mitgliedschaft mit dem Versicherungspaket CLASSIC PLUS abzuschließen, die eine Auslandsrankenversicherung beinhaltet – die im Falle eines Falles die Behandlungskosten trägt. Infos: [www.ski-online.de/skiversicherung](http://www.ski-online.de/skiversicherung).

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:  
Link: [www.ski-online.de/presse](http://www.ski-online.de/presse) – Zugang: presse/presse  
Pfad Zielordner: DSV\_Freizeitsport/02\_Themenfelder/02\_03\_Ausrüstung/Tipps und Tests

## Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung