

DSV-Presseservice: Sportmedizin

In den kommenden Wochen informieren wir Sie in einer mehrteiligen Serie ausführlich über verschiedene sportmedizinische Themen rund um den Skisport – von Maßnahmen zur Vorbeugung von Skiverletzungen bis zum Wintersport für Menschen mit Behinderung. Die Texte der Sportmedizinserie entstanden in enger Zusammenarbeit mit dem *Beirat für Medizin und Gesundheit des Deutschen Skiverbandes*, in den die Mannschaftsärzte der DSV-Teams ihre Erfahrungen und Erkenntnisse einbringen.

Vom Gesundheitswert des Skisports profitieren

Erhalt und Förderung der Gesundheit sind wichtige Hauptmotive für die Aktivitäten von Freizeit- und Breitensportlern. Der Skisport zählt dabei durch die ideale Verbindung von Spaß, Naturerlebnis und gesundheitsfördernder Wirkung zu den beliebtesten Disziplinen.

Abstimmung auf individuelle Fähigkeiten und Voraussetzungen

Um vom Gesundheitswert des Skisports in vollem Umfang profitieren zu können, gilt es, die Besonderheiten der Ski-Disziplinen sowie die individuellen Voraussetzungen des Skisportlers zu berücksichtigen. Dabei müssen neben Alter und Gesundheitszustand vor allem auch die unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Wintersportlers beachtet werden. Wie können auf der Piste oder in der Loipe Verletzungen vermieden werden? Welche Effekte hat der Skisport auf das Immunsystem? Was sollten Skifahrer mit bestimmten Vorerkrankungen bei der Sportausübung beachten?

Antworten zu diesen und anderen sportmedizinischen Fragen rund um die unterschiedlichen Wintersportvarianten finden Sie in den kommenden Wochen in unserer mehrteiligen Sportmedizinserie.

Beirat für Medizin und Gesundheit und Stiftung Sicherheit im Skisport informieren

Von kommender Woche an steht monatlich ein neuer Teil der Sportmedizinserie auf dem DSV-Presseserver bereit. In Zusammenarbeit mit den Experten des von der *Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)* betreuten und finanzierten *Beirats für Medizin und Gesundheit des Deutschen Skiverbandes* haben die SIS und *DSV aktiv* informative Texte erstellen lassen, mit denen Sie die sportmedizinischen Aspekte des Skisports in Ihrem Medium kompetent darstellen können.

Experten aus dem Bereich der Sportmedizin

Im *Beirat für Medizin und Gesundheit des Deutschen Skiverbandes* sind mit den Mannschaftsärzten der DSV-Teams hochrangige Experten aus dem Bereich der Sportmedizin vertreten, die von der Orthopädie über die Chirurgie bis hin zur Inneren Medizin zahlreiche medizinische Fachrichtungen abdecken und über jahrelange praktische Erfahrung in der Betreuung von Spitzen- und Breitensportlern verfügen. Vorsitzender des Beirats ist der leitende Verbandsarzt des Deutschen Skiverbandes und Mannschaftsarzt der DSV-Biathleten, Dr. Bernd Wolfarth.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Die Themen der Sportmedizinserie

DSV-Sportmedizinserie: Teil I – Vorbeugung von Verletzungen im Skisport

Viele Verletzungen beim Skisport können mit entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen vermieden werden. Neben der skifahrerischen Technik, der richtigen Ausrüstung und dem Verhalten des Skifahrers spielt hierbei vor allem dessen körperliche Fitness eine entscheidende Rolle.

DSV-Sportmedizinserie: Teil II – Skisport und Immunsystem

Richtig dosierte sportliche Aktivitäten stärken das Immunsystem. Neben Intensität und Umfang des Trainings müssen aber auch Faktoren wie richtige Kleidung, gesunde Ernährung und ausreichende Erholung berücksichtigt werden, um die Abwehrkräfte positiv zu beeinflussen.

DSV-Sportmedizinserie: Teil III – Wiedereinstieg in den Skisport

Viele Menschen haben nach jahrelanger „Sportabstinenz“ den Wunsch, wieder etwas für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. Gerade der Skisport kann auch „Sportmuffel“ motivieren, wieder aktiv zu werden. Doch Wiedereinsteiger sollten nicht ausschließlich auf ihre früheren Fähigkeiten vertrauen, sondern nur mit entsprechender Vorbereitung auf die Piste gehen.

DSV-Sportmedizinserie: Teil IV – Frauenspezifische Verletzungen im Skisport und deren Vorbeugung

Frauen bringen andere körperliche Voraussetzungen mit als Männer und fahren auch anders Ski. Daraus resultieren unter anderem geschlechtsspezifische Verletzungsmuster. Mit der richtigen Ausrüstung und mit speziellem Training können Frauen das Risiko „typischer“ Verletzungen reduzieren.

DSV-Sportmedizinserie: Teil V – Skisport bei orthopädischen Vorerkrankungen

Gerade ältere Menschen leiden häufig unter Gelenkbeschwerden. Aber auch in jüngeren Jahren kann es infolge von Verletzungen zu degenerativen Gelenkerkrankungen kommen. Mit speziellen, gelenkschonenden Fahrtechniken und der richtigen Ausrüstung müssen die meisten Betroffenen dennoch nicht auf den Spaß beim Skisport verzichten.

DSV-Sportmedizinserie: Teil VI – Skisport bei internistischen Vorerkrankungen

Bluthochdruck oder Stoffwechselerkrankungen wie *Diabetes mellitus* oder erhöhte Blutfettwerte gehören zu den Volkskrankheiten. In angemessener Form und nach ärztlicher Rücksprache kann die körperliche Aktivität beim Skisport einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung und Behandlung dieser Zivilisationskrankheiten leisten.

DSV-Sportmedizinserie: Teil VII – Skisport für Menschen mit Behinderung

Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen können Wintersport betreiben – innovative Skisportgeräte ermöglichen allen den Spaß am Skisport.

Informationen zu diesem Thema finden Sie auf unserem Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Pfad Zielordner: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/
02_05_Gesundheit_beim_Sport/02_05_05_DSV-aktiv_Sportmedizinserie

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