

07.11.13 16:22   
Uhr

### DSV aktiv-Winterstart-Serie, Teil IV – Tipps zum Gletscher-Skifahren

Die Berge zeigen sich schon weiß gepudert – auf geht's ins Skivergnügen! Gletscher-Skigebiete starten bereits im Herbst mit speziellen Angeboten, die bis weit in das Frühjahr oder sogar ganzjährig gelten. Skifahrer können damit schon frühzeitig auf die Bretter steigen. *DSV aktiv* erklärt im vierten und abschließenden Teil der Winterstart-Serie, auf was Skifans bei einer verlängerten Skisaison achten müssen.



#### **Mit der richtigen Ausrüstung sicher auf die Piste**

Vor dem Start in die Skisaison sollten Ski, Skischuhe und die Sicherheitsbindung eingehend unter die Lupe genommen werden. Bei den Skischuhen muss geprüft werden, ob die Schnallen einwandfrei funktionieren und die Sohlen nicht abgelaufen sind. Eine besonders intensive Pflege haben sich der Skibelag und die Kanten nach der langen Sommerpause verdient – insbesondere wenn es auf die oft eisigen Gletscherhänge geht. Ohne einen Check der Bindungseinstellung durch den qualifizierten Sportfachhandel läuft nichts, denn die Bindungseinstellung kann sich während der Sommerpause verändern. Deshalb unbedingt vor der ersten Abfahrt zum Bindungscheck bei einem der [DSV aktiv-Partner im Sportfachhandel](#) gehen.

### **Der ersten Gletscher-Kälte trotzen**

Insbesondere beim Gletscher-Skifahren sollte man stets auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein. In solchen Situationen hat sich das „Zwiebelprinzip“ am besten bewährt. Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Skiunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält somit den Körper trocken. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich Fleece oder Softshell und als Oberschicht schützt ein wind- und wasserfester Skianzug. Obligatorisch sind in jedem Fall Skihelm und Brille sowie wärmende und wasserdichte Handschuhe.

### **Augen vor erhöhter UV-Strahlung schützen**

Nicht nur bei Kaiserwetter gehören eine Sonnenbrille mit bruchstabilen Kunststoffgläsern und eine Schneebrille mit UVA- und UVB-Filter aufgesetzt. Auch bei Nebel streut die Feuchtigkeit in der Luft das Licht und erhöht die Strahlungsintensität sogar zusätzlich. Es sollte darauf geachtet werden, dass Ski- und Sonnenbrille seitlich geschlossen sind und gut mit dem Gesichtsfeld abschließen.

### **Haut vor Sonne und Kälte schützen**

Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützen sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon im Tal aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Feuchtigkeitscremes sind weniger geeignet, da es durch deren hohen Wasseranteil bei sehr niedrigen Temperaturen im Extremfall zu Vereisungen auf der Haut kommen kann. Im Verlauf eines Skitags sollte außerdem mehrmals nachgecremt werden, damit der volle Schutz bis zum Abend gewährleistet bleibt.

### **In der Ruhe liegt die Kraft**

Die hoch gelegenen Gletscherregionen erfordern Umgewöhnung – der Organismus benötigt dafür eine gewisse Zeit. Mit Aufwärmgymnastik kommen Wintersportler nicht nur schneller in Schwung, sondern beugen auch Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor. Die ersten Schwünge im Schnee sollten immer locker und dosiert sein. Auch das Herz-Kreislauf-System benötigt eine gewisse Eingewöhnungszeit, ebenso wie der komplette Bewegungsapparat. Tipp: Zunächst langsam einfahren und immer mal wieder Zeit für Pausen zwischen den Abfahrten nehmen. Erholungszeiten auf der Panorama-Terrasse bieten die nötigen Ruhemomente und Gelegenheit für ein wärmendes Getränk.

### **Flüssigkeits- und Energieverlust ausgleichen**

Wintersportler sollten so viel wie möglich trinken – nur so kann der hohe Flüssigkeitsverlust, der durch die trockene Luft in großer Höhe entsteht, ausgeglichen werden. Eine warme Suppe oder ein heißer Tee wärmen zudem bei Minusgraden. Alkoholische Getränke haben auf der Piste allerdings nichts verloren. Außerdem füllen kleine Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst den Energiespeicher wieder auf. Sie sind einfach zu verstauen und können über den Tag verteilt in kurzen Erholungspausen eingenommen werden.

### **Sicher ist sicher – Versicherungsschutz vor dem Saisonstart**

Auch daran sollte man vor Beginn der Skisaison denken: Was tun bei Skibruch oder Diebstahl und wer übernimmt im Falle eines Falles die Kosten einer Hubschrauberbergung? Hier bietet *DSV aktiv* maßgeschneiderte Versicherungspakete für nahezu alle Wintersportler an. Nähere Informationen sind im [Internet](#) zu finden.

### **Kurzversion**

Die Berge zeigen sich schon weiß gepudert – auf geht's ins Gletscher-Skivergnügen! Vor dem Start in die Skisaison sollten Ski, Skischuhe und die Sicherheitsbindung eingehend unter die Lupe genommen werden. Eine besonders intensive Pflege benötigen Skibelag und Kanten, insbesondere wenn es auf die oft eisigen Gletscherhänge geht. Außerdem: unbedingt vor der ersten Abfahrt zum Bindungscheck bei einem der [DSV aktiv-Partner im Sportfachhandel](#) gehen!

Insbesondere beim Gletscher-Skifahren sollte man stets auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein – am besten indem man sich nach dem „Zwiebelprinzip“ mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander kleidet. Obligatorisch sind in jedem Fall Skihelm und Brille sowie wärmende und wasserdichte Handschuhe. Nicht nur bei Kaiserwetter gehören außerdem eine Sonnenbrille mit bruchstabilen Kunststoffgläsern und eine Schneebrille mit UVA- und UVB-Filter aufgesetzt. Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützen sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen.

Mit Aufwärmgymnastik kommen Wintersportler nicht nur schneller in Schwung, sondern beugen auch Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor. Die ersten Schwünge im Schnee sollten immer locker und dosiert sein. Wintersportler sollten zusätzlich so viel wie möglich trinken, nur so kann der hohe Flüssigkeitsverlust, der durch die trockene Luft in großer Höhe entsteht, ausgeglichen werden. Außerdem füllen kleine Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst den Energiespeicher wieder auf.

### **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.