

14.01.20 11:00
Uhr

DSV-Pressedienst 03/2020: Serie: Mediziner-Wissen, Teil 1

Wie kann ich meinem Immunsystem etwas Gutes tun? Mit welchen Ernährungstipps kann ich meine Leistungsfähigkeit steigern? Die Nationalmannschaften des Deutschen Skiverbandes arbeiten mit einigen der qualifiziertesten und renommiertesten Ärzte und Medizin-Experten Deutschlands zusammen. Wir haben sie nach hilfreichen Tipps für (ambitionierte) Freizeitsportler gefragt - und geben ihre Fachexpertise in unserer neuen Serie "Mediziner-Wissen" gerne an Euch weiter.



Was sollte ich vor einer intensiven Sparteinheit zu mir nehmen – und wann?

Dr. Helena Engel, DSV-Ernährungsexpertin:

„Bei intensiven Einheiten ist es – für Freizeitsportler genauso wie für Leistungssportler – wichtig, mit vollen Speichern die Belastung zu starten. Es ist so: Je höher die Intensität unserer Trainingseinheit ist, desto mehr Kohlenhydrate verstoffwechselt auch unser Körper. Die Belastung wird dann auch kohlenhydratabhängig. In unserem Körper haben wir limitierte Speicher an Kohlenhydraten. In der Muskulatur sind ungefähr 400 bis 500 Gramm gespeichert, je nach Trainingszustand, und in der Leber auch nochmal etwa 200 Gramm. Bei einer Einheit, die länger als 75 Minuten dauert, kann es schon sein, dass diese Speicher vollständig geleert werden. Daher ist es extrem wichtig, vorher eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu essen. Entweder am Abend vorher oder am Morgen, damit man die Belastung mit vollen Speichern startet. Außerdem ist es wichtig, dass man die Einheit auch gut hydriert startet. Also dass man schon vor der Einheit regelmäßig Wasser aufnimmt, damit es während der Einheit nicht zur Dehydrierung kommt.“

Diesen Tipp gibts auch als [Videoclip](#) auf der [Facebookseite DSV360](#).

Kann ich mit einfachen Tricks mein Immunsystem stärken?

Prof. Dr. Bernd Wolfarth, Leitender DSV-Mannschaftsarzt:

„Das Immunsystem ist immer gut zu beeinflussen durch banale Dinge wie vernünftige Kleidung, vernünftige Ernährung, vernünftige Flüssigkeitszufuhr. Das heißt also, dass die einfachen Dinge erstmal berücksichtigt werden sollten, bevor man daran denkt, in irgendeiner Form Medikamente zu verwenden.“

Auch einzusehen als [Videoclip](#) auf der [Facebookseite DSV360](#).

Kann ich Verletzungen im Wintersport vorbeugen?

Dr. Manuel Köhne, DSV-Mannschaftsarzt Ski Alpin:

„Es gibt sehr viele Sachen, die man als Wintersportler tun kann, um die Gefahr, eine Verletzung zu erleiden, zu reduzieren. Die Hauptthematik ist die körperliche Fitness. In meinen Augen macht es Sinn, mindestens vier bis sechs Wochen vor einem geplanten Skitag anzufangen, sich körperlich zu trainieren. Am besten geeignet sind hierfür die Skigymnastik-Übungen, die speziell dafür entwickelt werden. Für die Beinmuskulatur und für die Rumpfmuskulatur. Es gibt natürlich auch andere Möglichkeiten, in der jeweiligen Sportart oder im Fitnessstudio sich darauf vorzubereiten. Wer gut trainiert in den Winter startet, hat eine ausreichend stabile und trainierte Muskulatur und kann damit den Druck auf Knochen, Muskeln und Sehnen, die ja ganz häufig betroffen sind, reduzieren.“

Diesen Tipp gibt's auch als [Videoclip](#) auf der [Facebookseite DSV360](#).

Fit auf die Piste mit der kostenfreien Skigymnastik-App "Last Minute SkiGym"

Ein solides Training ist wichtig, um auf der Piste länger fit zu bleiben. Genau deshalb hat DSV aktiv die Skigymnastik-App "Last Minute SkiGym" entwickelt. Die App beinhaltet Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen und Fitnesstipps für den Alltag. Die "Last Minute SkiGym" kann kostenlos im [Apple App-Store](#) und im [Google Play-Store](#) heruntergeladen werden.

Für den Fall der Fälle: DSV-Skiversicherung

Eine DSV-Skiversicherung sichert euch im Falle von Schäden an Ski, Snowboard und Skihelm oder auch dem Diebstahl der Ausrüstung vor hohen Kosten ab. Mehr Informationen unter www.ski-online.de.

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](#)

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

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

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.

