

Ob man kunstvolle Pirouetten dreht, mit dem Partner einen Walzer aufs eisige Parkett legt oder in schnellem Schritt dahingleitet: Eislaufen regt den Kreislauf an, stärkt Immunsystem und Herz, hält fit. MEDIZIN populär über die Pluspunkte des beliebten Wintersports.

VON WOLFGANG KREUZIGER



Fit im Eislaufschritt

Die **Pluspunkte** des beliebten Wintersports

Foto: © Mauritius

Je schärfer die Kufen, so scheint's, desto schärfer der Verstand: Russlands Staatschef Wladimir Putin schmiedet beim Eislaufen angeblich die brisantesten Pläne, und Pop-Diva Celine Dion soll dabei schon millionenschwere Hit-Ideen gehabt haben. Eiszeit ist „Geistzeit“, denn bei dieser fast schon ins Tänzerische gehenden Bewegungsform kommt nicht nur der Körper, sondern auch unser Gehirn in Bewegung. Das verspüren über eine Million rot-weiß-rote Kufenflitzer jedes Jahr auf den Tausenden Eislaufplätzen unseres Landes am eigenen Leib. In

Österreich rangiert der Schlittschuh-Sport nach dem alpinen Skifahren als zweitbeliebteste Wintersportart weit vor dem Langlauf oder Snowboarden, in den Städten liegt er sogar unangefochten an der Spitze. Als Fitness-Spender hat die flotte Freizeitbeschäftigung dabei gleich eine ganze Reihe an Pluspunkten zu bieten.

HEISSER TANZ IN EISIGER LUFT

Wenn der unternehmungslustige Städter in der frostigen Jahreszeit Lust auf Bewegung an der frischen Luft verspürt, zieht es ihn aufs spiegelglatte

Parkett. Denn Eislaufen ist eine der wenigen Möglichkeiten, auch im urbanen Bereich Winterfreiluftsport auszuüben. „Dass sich Jung und Alt dabei vom warmen Wohnzimmer hinaus in die eisige Luft begeben, macht dieses Freizeitvergnügen besonders wertvoll“, ist Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Vorstand des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg, überzeugt: „Einer wohl dosierten Kälte ausgesetzt zu sein, kurbelt die Durchblutung an und lässt unseren Körper besser mit den Tempe-

raturschwankungen umgehen. Es stärkt das Immunsystem, macht uns robuster und weniger anfällig für Erkältungskrankheiten.“ Der Kardiologe und Sportmediziner rät dazu, leichtere Kleidung zu bevorzugen, statt Kind und Kegel in übertrieben dicke Jacken und Pullover einzupacken: „Das engt auf der Eisfläche nur unnötig ein, und das verstärkte Schwitzen sorgt für erhöhte Kühlungsgefahr nach dem Sport.“



Prim. Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer

TRAINING AM GLÜHWEINSTAND

Nur unscheinbare drei Millimeter schmal sind in der Regel jene Kufen, die uns auf gefrorenem Wasser in der Spur halten. Diese winzige Auflagefläche zwingt den Akteur in jeder Sekunde zum Austarieren seines Gleichgewichts.

„Deshalb erzielt selbst jener einen Trainingseffekt, der auf Schlittschuhen in erster Linie beim Glühweinstand steht“, schmunzelt Niebauer. Natur-

lich werden aber vor allem auf dem Eis die Koordination der einzelnen Muskelschleifen und die Körperspannung trainiert wie bei kaum einer anderen Sportart. Beginnend von den Beinen über die Hüften, den Po und Rücken wird der ganze Körper gefordert, weiß der Arzt: „Die sonst kaum benutzte Feinmuskulatur und einzelne Fasern der großen Muskeln greifen dann wie Zahnräder ineinander und lassen unsere Bewegungen runder und sicherer werden. Mit diesem Training lässt sich auch Stürzen im Alltag vorbeugen und die Haltung verbessern.“

Das sollten Sie
sich zu Herzen
nehmen.



Der Granatapfelsirup von Darbo:
Noch feiner als der Geschmack
sind nur die vielen wertvollen
Inhaltsstoffe.

darbo
FruchtSirup

BEWEGUNG & FITNESS

MIT GANZEM HERZEN DABEI

Während einer Stunde des Rundendrehens auf blankem Eis verbrennt unser Körper etwa 400 Kilokalorien. Das gilt nur als mäßige Belastungsintensität und markiert rund die Hälfte jenes Wertes, der etwa beim Skilanglauf erzielt wird. Trotzdem wird Eislaufen als Ausdauersport mit einem guten Trainingseffekt angesehen. „Herz und Kreislaufsystem werden systematisch trainiert, Kondition und Stoffwechselfunktion angekurbelt, Schnelligkeit und Ausdauer verbessert“, weiß Niebauer. Damit dieser Effekt spürbar wird, empfiehlt der Mediziner, sich zweimal pro Woche auf dem Eis zu bewegen – und zwar in einem gewissen



Mindesttempo: „Die Regel lautet: Laufen, ohne zu schnaufen. Es sollte eine Anstrengung deutlich spürbar sein, man sollte schwitzen, sich dabei aber immer noch mit dem Nachbarn unterhalten können.“

DER SPASS FÄHRT IMMER MIT

Das zügige Dahingleiten auf zwei Kufen peppt aber nicht nur unsere körperlichen Werte auf. „Während Joggen oder Nordic Walken in der Regel von Kindern eher als langweilig angesehen werden, ist hier erfahrungsgemäß der Spaßfaktor für die ganze Familie höher“, macht der Mediziner deutlich. „Und wenn etwas mit Freude abläuft, wird es gar nicht erst als Anstrengung oder Training registriert.“ Eislaufen punktet darüber hinaus als Disziplin, die im Grunde jedes Kind und jeder Senior relativ ein-

fach erlernen kann. Das Spiel mit dem Gleichgewicht und das damit verbundene Naturerlebnis ist ein natürlicher Stimmungsaufheller und eine wirksame Therapie gegen Trübsalblasen.

ZWISCHEN PIROUETTEN UND PUCK

Wem das „gewöhnliche“ Rundendrehen viel zu wenig Herausforderung ist, dem stehen beim Eiskunstlauf, Eisschnelllauf oder Eishockey alle Türen zum Spitzensport offen. Während beim Eiskunstlaufen das tänzerische Element und die rhythmische Bewegung zur Musik im Vordergrund stehen, ist der Eisschnelllauf ein viel Kraft und Ausdauer erfordernder Hochleistungssport. Wer vor allem das spielerische Moment schätzt, der ist bei der Jagd nach dem Eishockey-Puck gut aufgehoben, wobei viel Spritzigkeit, Wendigkeit und Kampfkraft gefragt sind. Die Verbände für Eiskunstlauf (www.skateaustria.com), Eisschnelllauf (www.assa.or.at) und Eishockey (www.eishockey.at) helfen bei der Suche nach einem passenden Verein.

RUTSCHGEFAHR AUF SPIEGELGLATTEM PARKETT

Ob Spitzensport oder Freizeitspaß, beim Eislaufen kommt es leider zu besonders vielen Verletzungen. Pro Jahr landen hierzulande rund 4500 Hobby-Eisläufer im Krankenhaus. „Das ist die Kehrseite der Medaille, denn wer am Eis stürzt, der fällt hart“, gibt Niebauer zu bedenken. Der Mediziner rät wegen der großen Sturzgefahr nur Freizeitsportlern mit gesundem Bewegungsapparat dazu, den „Tanz“ auf dem Eis zu wagen. „Bei Menschen mit Gelenks-, Wirbelsäulenproblemen oder starkem Übergewicht sind Stürze programmiert und fatal.“ Kinder unter 14 Jahren sind stärker gefährdet als andere, auf sie entfallen rund 60 Prozent aller Verletzungen. Niebauer: „Doch mit entsprechender Vorsicht und der richtigen Ausrüstung lassen sich die Gefahren stark minimieren. Mit Helm, Knie- und Ellbogenschützern ausgestattet, sind alle relativ sicher auf dem Eis unterwegs.“

Damit auf dem Eis alles glatt läuft

Sicherheitstipps

● HELM

Das Risiko für Kopfverletzungen beim Eislaufen wird immer noch stark unterschätzt. Vor allem Kinder und Anfänger fallen in erster Linie nach hinten und verletzen sich am häufigsten am Kopf. Ideal ist daher der Skihelm oder der Inline-Skate-Helm, weniger passend der Fahrradhelm, der den hinteren Kopfbereich nicht gut schützt.

● PROTEKTOREN

Nicht umsonst fahren bereits fast alle Inline-Skater mit Knie- und Ellbogenschutz, die auch beim Eislaufen dabei sein sollten und unter der weiten Kleidung gar nicht auffallen. Bei einer Studie sehr bewährt haben sich Inline-Skate-Protektoren für die Handgelenke, weil diese Körperteile beim Stürzen besonders häufig verletzt werden.

● KLEIDUNG

Auf dem Eis sollte die Kleidung weit und dehnbar sein. Hose und Jacke sollten die Bewegungsfreiheit nicht einschränken, steife Jeans sind ungünstig. Direkt auf der Haut ist Funktionswäsche aus Kunstfaser ideal, die die Feuchtigkeit nach außen abgibt. Feste Handschuhe, etwa Skihandschuhe, können von Kufen nicht sofort aufgeschnitten werden.

● SCHUHE

Um sicher unterwegs zu sein, dürfen die Schlittschuhe nicht zu weich sein. Faustregel: Je geringer das Können, desto steifer soll das Material und desto höher die Stabilisierung für den Fuß sein. Es empfiehlt sich, lieber etwas fester zu schnüren und dünne Socken anzuziehen, um einen guten Halt zu erzielen. Die beliebten Eishockeyschuhe sind zwar wendiger, bieten aber meist weniger Standsicherheit.

● VORSICHT AUF SEEN

Natürliche Eisflächen, also zugefrorene Seen und Teiche, sind zwar landschaftlich sehr reizvoll, bergen aber viele Gefahren. Das Eis ist uneben und eingefrorene Äste können leicht zum „Stolperstein“ werden. Um sicherzugehen, ob das Eis auch trägt, sollte bei einer offiziellen Instanz, etwa beim nächsten Gemeindeamt, nachgefragt werden.