

(23.1.2012) Prof. Dr. Kai Röcker ist Leitender Oberarzt der Abteilung Sportmedizin am Uniklinikum. amPuls hat ihn zum Skilanglaufen befragt.



Was sind die Vorteile am Langlaufen?

Im Vergleich zu anderen Sportarten gibt es vielerlei gesundheitliche Vorzüge der Sportart Skilanglaufen. Ein wichtiger Aspekt liegt im hohen Energieumsatz durch den kontinuierlichen Einsatz einer großen Muskelmasse und in einem geringen Anteil an Bremsarbeit im Bewegungsablauf. Hierdurch ist – verglichen mit z. B. Jogging – die Beanspruchung und Erschöpfung der einzelnen Muskelgruppen geringer. Es können größere Energiebeträge ohne schnelle Erschöpfung umgesetzt werden. Aus dem Umstand, dass der Gesundheitseffekt einer Sportart eng mit deren Energieverbrauch verknüpft ist, erklärt sich der positive Effekt. Beim Skilanglaufen kommen außerdem zusätzlich motivierende Faktoren hinzu: Das Wetter, die Landschaft, der Schnee bringen Spaß. Das Gleiten löst Glücksgefühle aus.

Für wen ist die Sportart geeignet?

Skilanglauf eignet sich in der jeweils angepassten Technik und Ausstattung für dreijährige Kinder ebenso wie für Seniorinnen und Senioren. Ein einschränkendes Problem bringt allerdings die spezielle Eigenart unserer Region mit sich – im südlichen Schwarzwald gibt es nur wenige ganz flache Loipen, die sich auch für unvorbereitete Anfänger eignen würden. Planen Sie Ihre ersten Runden daher sehr vorsichtig und informieren Sie sich vorab über Abkürzungsmöglichkeiten und Streckenprofile.

Welche Tipps haben Sie für Einsteiger?

Eine gute Lauftechnik schützt vor Überbeanspruchung und erhöht den Spaß. Daher ist für jeden Anfänger ein Einführungskurs zu empfehlen, bei welchem man häufig auch mit Leihmaterial testen kann, ob man die Sportart überhaupt längerfristig ausüben möchte. Erfahrungen im Alpinkifahren oder anderen Gleitsportarten sind ebenfalls hilfreich für die ersten Schritte auf Langlaufski.

Wie steige ich am besten in die Saison ein?

Skilanglaufen ist eine Saisonsportart. Deshalb kann man Langlaufen auch nicht als Basissportart empfehlen, die man ausschließlich im Winter betreibt, um ansonsten das restliche Jahr inaktiv zu verbringen. Idealerweise ergänzen Sie Ihren Skilanglaufsport durch andere Ausdauersportarten wie z. B. Radfahren oder Inlineskating, Laufen mit Skistöcken, oder auch Nordic Walking. Allerspätestens sollten Sie dabei vier Wochen vor der Skilanglaufsaison beginnen, sich mit anderen Sportarten darauf vorzubereiten.

Wie schütze ich mich gegen Kälte?

Der Einfluss der winterlichen Kälte wird beim sportlichen Skilanglaufen häufig überschätzt. Aufgrund des bereits beschriebenen sehr hohen Energieumsatzes produziert der Körper sehr viel eigene Wärme – was umso mehr für den Fall gilt, dass es vom Start weg den Berg hinaufgeht. Versuchen Sie also, sich eher locker und trocken zu kleiden, und halten Sie zusätzliche Kleidung für die spätere Abfahrt oder für Laufpausen bereit. Schützen Sie Ihren Kopf mit einer sportlichen Mütze und denken Sie bei Sonnenschein auch an eine Sonnenbrille. Aufgrund der Höhenbedingungen und der winterlichen Sonnenentwöhnung ist trotz eventuell winterlicher Bedingungen auch ein guter UV-Schutz Ihrer Haut besonders wichtig. Besondere Bedeutung kommt beim Skilanglaufen den Handschuhen zu, da diese nicht nur vor Kälte, sondern auch vor der mechanischen Belastung beim Greifen der Stöcke schützen müssen.

Wie finde ich die richtige Trainingsbelastung heraus?

Ihr Sportarzt oder die Abteilung Sportmedizin beraten Sie gern in der Frage, ob Skilanglauf oder andere Sportarten für Sie generell gesundheitlich unbedenklich sind. Im Rahmen einer sportmedizinischen Untersuchung kann man auch die für Sie sinnvollste Belastungsintensität festlegen. Aufgrund wissenschaftlicher Erfahrungen wird Sport übrigens inzwischen auch bei diversen Erkrankungen immer häufiger eher empfohlen, als dass man diesen – wie vielleicht vor einigen Jahren noch – verbieten würde. Wenn Sie dann auf der Loipe stehen, sollten Sie vorsichtig, abwartend und mit großzügigen Verschnaufpausen starten. Erst wenn das Ziel in Reichweite kommt, können Sie zum Ende hin je nach Kondition noch etwas zulegen. Als Ausdauersportanfänger hat Ihr Körper sehr geringe eigene Kohlenhydratreserven, da diese Reserven erst im Laufe der vieler Trainingsmonate entstehen. Planen Sie also immer Laufpausen zur Nahrungsaufnahme mit ein und haben Sie immer eine kohlenhydratreiche Notreserve dabei.

[zurück...](#)