

# TRENDSPORT

## AUS SPORTMEDIZINISCHER SICHT

*Schneeschuhlaufen erfreut sich nicht nur in der Schweiz zunehmender Beliebtheit. Die Zahl der Schneeschuhsportler hat sich in den USA innerhalb von nur fünf Jahren verdreifacht. Die Sportart gehört dort mittlerweile zu den Top-20-Sportarten, was umso mehr überrascht, gibt es doch viele Regionen in den USA, wo dieser Sport überhaupt nicht ausgeübt werden kann.*

**A**uch an der Schweiz geht diese Trendsportart nicht spurlos vorbei. Immer mehr Skigebiete setzen auf Schneeschuhlaufen, und die Zahl der ausgeschilderten, präparierten und gesicherten Trails nimmt jährlich zu. Man geht davon aus, dass jährlich über 100 000 Schneeschuhe verkauft werden.

Ganz so neu wie von der Industrie oft suggeriert, ist diese Sportart jedoch nicht. Bereits vor mehr als 1000 Jahren bediente sich die Mensch-

heit bereits entsprechender Hilfsmittel, um leichter über oder durch den Schnee zu gehen.

### Was macht Schneeschuhlaufen so interessant?

Es gibt viele Aspekte. Einer davon ist sicherlich der, dass die Ausrüstung verglichen mit anderen Wintersportarten deutlich erschwinglicher ist. Wer keine 200 bis 300 Franken für das Material ausgeben möchte, kann sich in den meisten Regionen auch Schneeschuhe und Stöcke leihen. Ein weiterer wichtiger Aspekt sind die geringeren Folgekosten. Lifte oder teure Materialpflege sind meist nicht nötig. Die Kleidung ist in der Regel unspezifisch und sollte vor allem bequem, gut belüftet und je nach Witterung auch wetterfest sein.

Dennoch gilt es einige Dinge zu berücksichtigen: Grundsätzlich entspricht die Technik des Schneeschuhlaufens dem «normalen Gehen» mit Stöcken. Man spricht vom einfachen Diagonalschritt, wenn man hüftbreit, mit tendenziell eher kleineren Schritten über den Schnee geht. Die Beine werden dabei nicht zu sehr

angehoben, der Gang ist «schlurfend», ohne sich dabei mit den Schuhen zu verhaken. Die Stöcke werden wechselweise diagonal eingesetzt. Wenn das Gelände steiler wird, empfiehlt sich die «Duck-Step-Technik». Dabei werden die Füsse leicht nach aussen gestellt, was den Aufstieg erleichtert.

Obschon man bemüht ist, die Beine wenig anzuheben, zeigen biomechanische Studien, dass im Hüft- und Kniegelenk mehr Beugung auftritt als beim normalen Gehen. Das heisst, das Bein wird mehr angehoben. Dies hat zur Folge, dass die Hüftbeugemuskulatur, die das Bein anhebt, zusätzlich durch das Gewicht des Schuhs und der Schneeschuhe (1,5 bis 2 Kilogramm) belastet, deutlich vermehrt eingesetzt wird. Dies führt oft zu einer Überlastung der Hüftbeuger mit Muskelkater, aber auch Entzündungen des Muskelansatzes, was sich jedoch nach ein paar Tagen in der Regel wieder gibt.

Schneeschuhlaufen ist eine Ganzkörpersportart, bei der nicht nur die Muskulatur der Beine, des Rumpfes und des Oberkörpers trainiert

werden, sondern auch die Faktoren Koordination und Ausdauer eine wichtige Rolle spielen. Eine Vergleichsstudie von Schneeschuhläufern gegenüber Joggen ergab nach einer sechswöchigen Trainingsperiode (drei bis viermal pro Woche 30 Minuten) eine deutliche Steigerung der Leistungsfähigkeit in beiden Gruppen, die fast vergleichbar war.

Über das Verletzungsrisiko des Schneeschuhlaufens liegen uns keine bzw. nur wenige Zahlen vor. Wie bei anderen Wintersportarten kann man sich im Rahmen eines Sturzes verletzen, aber das Risiko ist erfahrungsgemäss nicht grösser als beispielsweise beim Langlauf.

### Wichtig zu wissen

Da Schneeschuhlaufen eine Ganzkörpersportart ist, sind sehr viele Muskeln im Einsatz. Diese produzieren als Nebenprodukt Wärme. Dies kann zum Schwitzen führen, was zu einem Verlust von Flüssigkeit und auch von Mineralstoffen führen kann. Als zusätzlicher Faktor kommt hinzu, dass Schneeschuhlaufen in der Regel in Höhenlagen betrieben wird.

Durch die Belastung und die Höhe kommt es zu einer vermehrten Atmung, was einen zusätzlichen Flüssigkeitsverlust über die Atemluft beinhaltet. Aus diesem Grunde ist es wichtig, vor, während und nach dem Schneeschuhlaufen ausreichend viel zu trinken.

### Niemals alleine auf die Tour

Trockene und warme Ersatzkleidung empfiehlt sich insbesondere dann, wenn nach einem längeren Anstieg ein langer Abstieg erfolgt oder sich der Transfer zur heissen Dusche verzögert. Eine kleine Zwischenverpflegung darf genauso wenig fehlen wie ein ausreichender Sonnenschutz (Creme, Kopfbedeckung, Sonnenbrille). Halten Sie sich, gerade wenn Sie ein Sporteinsteiger sind, an ausgeschilderte Wege. Denken Sie daran, dass gerade in den Wintermonaten unser Wild nur eingeschränkte Rückzugsmöglichkeiten hat und respektieren Sie deshalb die entsprechenden Wildzonen. Wenn Sie ins Freigelände gehen, dann niemals alleine! Informieren Sie sich über die aktuellen und örtlichen Gefahrensituationen

und nehmen Sie ein entsprechendes Sicherheits-Equipment (LVS, Sonde, Schaufel) mit. Was sich auf alle Fälle lohnt, sind geführte Touren, die in den meisten Gebieten angeboten werden. Hier lernt man von erfahrenen Insidern das Gebiet kennen und bekommt häufig auch nützliche Tipps, was die Technik anbelangt. Ausserdem macht es grossen Spass, Gleichgesinnte kennenzulernen und die Schönheit der Natur mit dieser wunderschönen, «alten» Trendsportart zu erkunden. Häbets guet und viel Spass!

ANDREAS GÖSELE-KOPPENBURG



Dr. Andreas Gösele-Koppenburg  
Leiter Swiss Olympic  
Medical Center,  
crossklinik Basel

**CROSS**  
klinik  
www.crossklinik.ch

FOTO: B&S STOCKIMAGE