



Ein Skifahrer in Aktion. Die Auswertungsstelle für Skiunfälle (ASU) hat die häufigsten verletzten Körperstellen für die Saison 2017/2018 erfasst (eine Auswahl).

Foto: dpa; Zahlen: ASU

# „Männer fahren riskanter“

Skisaison! Das bedeutet nicht nur Spaß auf der Piste, sondern kann auch beim Arzt enden. Warum es oft das Knie trifft und wo Gefahren lauern

**AZ: Herr Diehl, wir haben Ende Januar. Mussten Sie schon Ski-verletzte behandeln?**

PETER DIEHL: Ja! Die ersten waren schon nach den Weihnachtsferien da. Kreuzbandriss. In den letzten Jahren haben die Skiunfälle wieder zugenommen. In der Saison 2017/2018 sollen es bis zu 44.000 Deutsche gewesen sein, die sich auf der Piste verletzt haben. Woran liegt das?

Erstens kann man mit den modernen Skiern viel kleinere Radien und schneller in den Kurven fahren. Dadurch wirken höhere Kräfte auf die Gelenke, Bänder und Sehnen. Mit der größeren Geschwindigkeit steigt auch die Verletzungsgefahr.

**Was spielt noch eine Rolle?**

Die Tal-Abfahrten werden seit Jahren extrem mit Kunstschnee bearbeitet. Zum Beispiel in Kitzbühel. Im November, als noch gar kein Schnee lag, wurde Tag und Nacht mit der Schneekanone draufgeschossen. Der Schnee wird verdichtet, er vereist – das werden richtige Eisplatten. Diese Schneeverhältnisse verzeihen keine Fehler. Dazu kommt dann möglicherweise auch noch Selbstüberschätzung und Müdigkeit der Skifahrer, etwa bei der letzten Abfahrt des Tages – dann wird es gefährlich. Sie sprechen von Selbstüberschätzung: Wird das mögliche Risiko oft nicht ernst genommen?

Die Pisten werden ja grundsätzlich in blau (leicht), rot (fortgeschritten) und schwarz (schwer) eingestuft. Bei total schlechter Sicht und vereister Piste kann eine rote Route von der Schwierigkeitsstufe her auch mal eine schwarze werden. Und wenn ich beste Sicht habe und frischer und weicher Schnee liegt, kann eine rote Piste genauso wie eine blaue sein. Ich denke, so mancher kann die Verhältnisse oftmals nicht

**AZ-INTERVIEW mit Prof. Dr. Peter Diehl**

Der Arzt vom Orthopädiezentrum München Ost war früher selbst Skilehrer.



richtig einschätzen. Dafür braucht man eine gewisse Erfahrung. Die ist auch bei anderen Sportarten entscheidend, etwa beim Segeln. Wie schätzen Sie die aktuelle Lage nach dem vielen Schnee in den bayerischen Alpen und Österreich ein?

Die Verletzungsgefahr ist momentan nicht so groß, weil der Schnee viel und weich ist. Die Gefahr steigt bei wenig Schnee, Kunstschnee und vereisten Flächen. Oder: Wenn es regnet und der Schnee matschig und schwer wird – dann sind Stürze gefährlich.

**16 Prozent der Verletzungen entstehen bei Kollisionen. Passen wir nicht gut genug auf?**

Unachtsamkeit gab es schon immer. Mittlerweile sind einfach deutlich mehr Menschen auf der Piste als früher. Die Kapazitäten der Lifte haben extrem zugenommen. Wenn wir uns mal an die Schlepplifte erinnern: Da sind ein paar Ski gefahren, und der Rest hat unten am Schlepplift erstmal warten müssen. Heute werden die Leute in den Liften hochgeschaukelt. Kurz gesagt: Je mehr Menschen da sind, desto höher ist auch die Verletzungsgefahr.

**Welche Verletzungen sind denn am häufigsten?**

An der Schulter

und am Knie. Am häufigsten ist der Kreuzbandriss. Diese Bänder sind dafür zuständig, dass das Knie gedreht und gebeugt werden kann. Zu einem Riss kommt es durch eine Kombination aus Knicken und Drehen – das heißt, ein Teil bleibt in gerader Position, der andere dreht entgegen.

**Warum ist gerade die Stelle so anfällig?**

Die heutigen Skischuhe sind sehr stabil, das Sprunggelenk ist darin wie in einem Gips und wird zu einer Einheit mit dem Ski. Das bedeutet, das nächste Gelenk, auf das die ganze Kraft bei einem Sturz weitergeleitet wird, ist das Knie.

**Sind die Schwachstellen bei Männern und Frauen gleich oder gibt es Unterschiede?**

Frauen verletzen sich tatsächlich leichter am Kreuzband – denn sie haben öfter eine X-Bein-Stellung und das macht sie dafür anfälliger. Wenn jemand automatisch nach außen knickt, dann bleibt man schneller hängen oder verkantet.

**Und Männer?**

Die erwischt es durchaus auch am Kreuzband – aber nur, weil sie risikoreicher fahren. Frauen

fahren defensiver. Grundsätzlich muss man sagen, dass ein Kreuzbandriss zwar eine lästige Verletzung ist, weil es das Knie instabil macht. Aber die Betroffenen können es relativ schnell wieder belasten. Eine Operation ist nicht immer notwendig.

**Was ist langwieriger?**

Neben einer Kopfverletzung wäre das ein Schienbeinbruch. Wenn ein Knochen bricht und zersplittert, ist Arthrose programmiert. Dazu kommt, dass man die Stelle sechs bis zwölf Wochen nicht belasten darf. Das ist schon bitter.

**Welche Ausrüstung braucht man unbedingt?**

Einen Helm! Er ist zwar offiziell nicht verpflichtend, aber unbedingt notwendig. Auch Rückenprotektoren können nützlich sein. Bandagen fürs Knie bringen nichts. Beim Verkanten aus vollem Schuss heraus wirken enorme Kräfte auf das Knie – da schützt auch eine Bandage nicht.

**Immer wieder hört und liest man von Sportlern, die abseits von ausgewiesenen Pisten fahren. Was sagen Sie dazu?**

Lebensmüde! Nicht mal die Einheimischen und Bergführer können den Schnee immer hundertprozentig einschätzen. Ich habe mal einen Lawinenkurs gemacht. Da wurde uns ein Schneeprofil von oben bis unten gezeigt. Sogar innerhalb eines Hanges kann sich das Schneeprofil drei Mal ändern. Man muss zusätzlich den Untergrund und die Beschaffung kennen, um ganz sicher zu sein. Für Leute, die gerne abseits fahren, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man fährt mit einem Skilehrer, der das ganze Jahr über in der Region ist. Oder man fährt Touren- und Routenabfahrten, die abgesteckt sind, die aber nicht planiert werden.

**Interview: Rosemarie Vielreicher**

## SECHS TIPPS

### Regeln auf der Piste

Verkehrsregeln? Gibt es auf der Piste nicht offiziell. Dennoch haben sich bestimmte Normen etabliert. Der Deutsche Skiverband erklärt sie:

- Wer von hinten kommt, muss reagieren. Das bedeutet, dass der Skifahrer seine Fahrspur so wählen muss, dass er den vor ihm fahrenden Sportler nicht gefährdet.

- Überholen geht rechts oder links. Wichtig: ausreichend Abstand lassen!

- Das Tempo sollte angepasst sein. Bei mittlerer Geschwindigkeit braucht man in der Regel fünf bis zehn Meter zum Abbremsen. Das Durchschnittstempo eines Skifahrers liegt bei 50 bis 60 Kilometern pro Stunde.

- Auf Sicht fahren. Dazu gehört nicht nur, die anderen Fahrer im Blick zu haben, sondern auch die Geschwindigkeit der Witterung anzupassen.

- An- und Einfahren wie beim Straßenübergang. Das heißt nach links und rechts schauen. Vorfahrt haben hier die bereits fahrenden Sportler.

- An engen und unübersichtlichen Stellen nicht anhalten. Gut ist immer der Pistenrand – aber nicht hinter Kuppeln und Kurven.

## So bereiten Sie sich gut vor

### IM VORFELD

- **Skigymnastik!** Laut Peter Diehl ist diese spezielle Vorbereitung besonders wichtig – sechs Wochen vor dem Start auf die Piste reicht aus, sagt er.

- **Ausdauer:** Um nicht nach wenigen Abfahrten schlapp zu machen, sollte man seine Kondition trainieren: mit dem Heimtrainer zum Beispiel. „Wenn einem die Kondition zu schnell ausgeht, fährt man auch tendenziell unsauber“, so Diehl. Joggen sei nicht so geeignet, weil es nicht die beim Skifahren beanspruchten Muskeln trainiere.

- **Krafttraining:** Man sollte seine Oberschenkel kräftigen, zum Beispiel mit Kniebeugen.

### VOR DER ABFAHRT

- **Aufwärmen:** Fünf bis zehn Minuten sollte man die Muskeln aufwärmen, damit sie gut durchblutet werden. Zum Beispiel mit Kniebeugen oder Springen.

- **Sich steigern:** Zum Start erstmal eine blaue Piste.

- **Planen:** Der Ski-Schwerpunkt sollte am Vormittag liegen; schwere Touren also besser vor Mittag.

- **Pausieren:** Verspürt man erste Zeichen von Müdigkeit: Pause machen! Wichtig: Man darf nicht einfach mitten auf der Piste oder an uneinsichtigen Stellen stehen bleiben.

## DER NOTFALL

### Was ist zu tun?

- **Unfallstelle absichern:** „Dafür steckt man die Skier gekreuzt in den Schnee“, erklärt der frühere Skilehrer Peter Diehl.

- **Hilfe rufen:** Entweder man kann telefonisch einen Notruf absetzen oder man schickt einen anderen Skifahrer hinunter. Europaweit ist es die Nummer 112. Es gibt aber auch spezielle Bergrettungsnummern in verschiedenen Ländern: ● Österreich: 140 ● Schweiz: 1414 ● Italien: 118

- **Verletzten versorgen:** Man sollte ihn zudecken – zum Beispiel mit der eigenen Jacke – und etwas unterlegen, damit er nicht auskühlt. Die verletzte Körperstelle sollte in eine Schonhaltung gebracht werden, eine Platzwunde kann mit einem Tuch verbunden werden. Ansonsten sollte man wie gewohnt Erste Hilfe leisten. Das gilt vor allem dann, wenn der Betroffene bewusstlos ist: stabile Seitenlage oder Herzdruckmassage. Experten warnen aber davor, den Verletzten groß zu bewegen. Auch der Helm darf nicht abgenommen werden.