

# Rodeln – eine Gaudi ohne Altersgrenze

Auch auf der Rodelbahn gilt: Nicht ohne Helm und Achtung vor Kollisionen

Rodeln ist eine Gaudi, für die es keine Altersgrenze gibt. Auch freut sich unser Herz-Kreislauf-System, wenn wir nicht nur im Sommer auf Wanderpfaden, sondern auch im Winter auf Rodelbahnen bergauf marschieren. Bewegung in frischer Luft und herrlicher Natur ist die Garantie für einen unvergesslichen und gesund verbrachten Tag. Am Ziel angekommen belohnt man sich mit einer Jause, bevor es dann vielleicht im Kreise von Familie und Freunden den Hang hinuntergeht. Leider wird diese Freude öfter als man gemeinhin denkt durch Unfälle getrübt. Auch heuer gab es bereits zahlreiche Unfälle mit schweren und sogar tödlichen Verletzungen. Wenngleich beim Rodeln nur etwa halb so viele Unfälle passieren wie beim Snowboarden und Skifahren, so ist der Schweregrad der Verletzungen beängstigend. In Österreich verunfallen jährlich bis zu 2500 Kinder und Jugendliche; zählt man die Erwachsenen hinzu, so hält die Statistik bei 5000 Rodelunfällen. Der Anteil an schweren Kopf- und Brustkorbverletzungen ist erschreckend hoch. Diese werden durch Kollisionen mit festen Hindernissen wie Eis- oder Schneewänden oder Bäumen verursacht. Kollisionen mit Autos enden zu fast einem Drittel tödlich. Betrachtet nach der Unfallschwere, liegen Rodel-

unfälle im Kindesalter bereits an dritter Stelle aller Sportverletzungen. Ursache für Unfälle ist

die mangelnde Übung und somit unzureichendes Können, gepaart mit viel zu hoher Geschwindigkeit. Der Rodel völlig ausgeliefert jagt man den Hang oder Weg hinunter und ist dabei völlig ungeschützt unterwegs. Skihelme sind erschwinglich und fesch geworden und Ski fahrende Kinder haben meist sowieso einen Helm. Dieser sollte unbedingt auch beim Rodeln benutzt werden.

Nicht nur Kinder und Jugendliche verunglücken. Auch die Zahl der Erwachsenen wird immer größer, die von der Rodelbahn in der Notambulanz müssen. Unzureichende Fitness, gepaart mit Alkoholkonsum führen zu Überschätzung der Leistungsfähigkeit bei gleichzeitiger Abnahme des Reaktionsvermögens. So gerät die Rodel bei zu hoher Geschwindigkeit und/oder bei Dunkelheit außer Kontrolle.

Bei alledem sollte man sich dennoch nicht vom herrlichen und prinzipiell gesundheitsförderlichen Rodeln abhalten lassen. Auf übersichtlichen Wegen sollten



SN-Praxis  
Sport

JOSEF NIEBAUER

Bremsmanöver, Kurvenfahrer und Ausweichen geübt werden. Auch muss die Ausrüstung stimmen. Das Schuhwerk muss griffig sein, damit auch auf eisigen und steilen Strecken gebremst werden kann. Des Weiteren wird durch kluge Auswahl

des Terrains und angepasste Geschwindigkeit das Risiko minimiert. Sollte man sich doch einmal verschätzt haben, so reduziert der Helm die Wahrscheinlichkeit einer schweren Verletzung. In Abwägung von Risiko und Freude überwiegt beim Rodeln klar der Spaß. Also raus in den Schnee.

Josef Niebauer ist Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg.

Fragen auf [salzburg.com](http://salzburg.com)

Ihr Sportmediziner online

Stellen Sie Ihre persönlichen und allgemeinen Fragen an den Sportmediziner unter: [salzburg.com/aerzteforum](http://salzburg.com/aerzteforum)