



Der richtige Schliff

Eislaufen wäre ein perfekter Sport für das Herz-Kreislauf-System, schult Koordination und Balance, stärkt bestimmte Muskelgruppen und obendrein noch die Abwehrkräfte. Die Betonung liegt auf „wäre“. Denn für den positiven Trainingseffekt reicht es nicht, gelegentlich ein paar Runden zu drehen. Da gehört mehr dazu.

>> Wenn es wieder kälter wird und sich der Winter ankündigt, dann ist der richtige Zeitpunkt, sich auf die Wintersportsaison vorzubereiten. Bevor es zur liebsten Freizeitbeschäftigung der Österreicher geht – dem Skifahren – ist Gelegenheit für die zweitliebste sportliche Betätigung: das Eislaufen. Meist so gegen Ende Oktober eröffnen in den Städten die freien oder überdachten Eislaufplätze und laden zum Sporteln ein. Dabei dreht man gemütlich seine Runden am Kunst- oder Natureis, unterbrochen vielleicht von einer Jausen- oder Glühweinpause. Außer Atem kommen und schwitzen sind da

nicht so gefragt. „Eislaufen ist eine tolle und effektive Sportart, ein super Muskel- und Herz-Kreislauf-Training“, sagt Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer vom Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg. Nachsatz: „Aber ob das, was die meisten Österreicher machen, auch Sport ist, sei dahingestellt.“ Der positive Effekt für den Körper stellt sich nämlich erst dann ein, wenn man mehr macht, als nur ein bisschen im Kreis zu fahren. Mit dem Eislaufen ist es ein bisschen wie mit dem Schwimmen: Nicht jeder, der „Schwimmen“ als Freizeitsport nennt, ist auch ein richtiger Schwimmer. Die meisten baden nämlich nur. Aber egal

in welcher Intensität: „Jede Bewegung ist besser als gar keine“, meint der Internist, Kardiologe und Sportmediziner. „Und man verbrennt sicher mehr Kalorien als vor dem Fernseher.“

Früh beginnen

Idealerweise beginnt man im Kindergartenalter mit dem Eislaufen. Ob einmal wöchentlich mit der Kindergartengruppe oder Schulklassen oder privat mit oder ohne Kurs – je früher man aufs Eis geht, desto besser. Niebauer plädiert sehr dafür, dass Kinder Eislaufen lernen. Sie lernen dadurch frühzeitig die richtigen Bewegungsabläufe am Eis und vor allem, die Balance zu halten. „Je größer das Repertoire an Bewegungsmustern, des-



>> Man sollte schon als Kind Eislaufen lernen – je früher, desto besser.

to besser. Gerade wenn man als Kind gelernt hat, sich auf den dünnen Kufen fortzubewegen, hilft das im Alter. Man ist dann weniger sturzgefährdet.“ Außerdem, so der Experte, hätten Kinder meist weniger Angst, sich wehzutun, als Erwachsene. Anfänger wissen ein Lied davon zu singen – Stürze gehören am Eis einfach dazu und das kann ganz schön schmerzen. Manche fallen schon im Stehen um. Auch die Verletzungsgefahr ist nicht zu unterschätzen. „Von Prellungen bis zum Bruch ist alles drin“, so Niebauer. Laut Kuratorium für Verkehrssicherheit müssen jährlich 4.300 Personen nach einem Unfall auf dem Eislaufplatz im Spital behandelt werden, knapp 2.000 davon sind Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren. Ein Großteil der Verletzungen sind Knochenbrüche: Handgelenk und Unterarm trifft es am häufigsten, auch die eine oder andere Kniescheibe wird beim Sturz gebrochen.

Handschuhe empfohlen

Ebenso wie beim Inlineskaten besteht beim Eislaufen die Gefahr, nach hinten zu stürzen und sich durch den Aufprall das Steißbein oder gar den Kopf zu verletzen. Ein Helm könnte Abhilfe schaffen, jedoch hat der sich nicht durchgesetzt und ist für den Sportmediziner auch nicht unbedingt erforderlich: „Wir neigen ein bisschen zum Übertreiben. Wer Anfänger oder einfach nur unsicher ist, soll aber ruhig einen aufsetzen.“ Hingegen empfiehlt er unbedingt Handschuhe. Auch Knie-, Handgelenks- oder Ellbogenschützer wie beim Inlineskaten machen für den Experten durchaus Sinn. Erfahrene Eisläufer, die so gut wie nie stürzen und dann auch wissen,

wie man stürzt, brauchen solche Schützer nicht mehr.

Wer Eislaufen wirklich als Sport betreiben möchte, der hat eine gute Wahl getroffen: Es werden dabei durch die Gleitbewegung und das Austarieren viele Muskeln trainiert, besonders die Adduktoren, also die inneren Oberschenkelmuskeln, aber auch die Gesäßmuskulatur. „Gleichzeitig ist es gut für den Rücken und stabilisiert den Rumpf“, so Sportme-

„Eislaufen ist ein toller Sport für Kraft und Ausdauer. Wer aber einen Trainingseffekt haben möchte, muss mehr machen, als nur gemütliche Runden am Eis zu drehen.“



Prim. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer
Institut für präventive und rehabilitative Sportmedizin,
Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg

diziner Niebauer. Und wenn man dann auch noch die Herzfrequenz auf ein ordentliches Maß hochschraubt – Stichwort: Geschwindigkeit erhöhen, außer Atem kommen, schwitzen – dann ist es auch ein perfektes Herz-Kreislauf-Training. Eisschnellläufer, die tatsächlich trainieren und sich nicht nur gelegentlich am Eis schneller fortbewegen, sind vorwiegend in einem Verein zu finden.

Niebauer: „Schauen Sie sich die Oberschenkel der Athleten an, die sind wirklich gut trainiert. Sie haben auch andere, längere Kufen und natürlich die geeignete Kleidung.“ Auch eine andere Eis-Variante ist besonders bei Buben und Männern, mittlerweile nicht nur in Kärnten, beliebt: Eishockey. Ein temporeicher Sport, der den ganzen Körper fordert. Die Spieler – und auch Spielerinnen – sind wahre Muskelpakete und haben eine enorme Ausdauer. Ein Wettkampf fordert die Mannschaft so sehr, dass immer wieder ausgewechselt werden muss.

Das Schöne am Eislaufen ist für viele die Bewegung zur Musik. Eine höchst professionelle Sportart ist Eiskunstlauf. Sie kombiniert die sportmotorischen Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer mit Beweglichkeit, Artistik, Musik- und Rhythmusgefühl zu einem komplexen Ganzen. Diese ästhetische Sportart muss allerdings von Kindesbeinen an gelernt werden und kann nur durch hartes Training und Talent zum Erfolg führen. Das Verletzungsrisiko bei den drei zuletzt genannten Sportarten am Eis ist vermeintlich hoch. Doch Sportmediziner Niebauer korrigiert: „Bei uns am Institut betreuen wir auch professionelle Eiskunstläuferinnen. Die stechen jedoch, was Verletzungen angeht, im Vergleich zu anderen Sportarten nicht hervor. Im Gegenteil, es gibt Sportarten, die viel mehr Verletzungspotenzial haben.“

Richtige Ausrüstung

„Wer auf einem Bein stehen kann, der kann auch eislaufen“, möchte der Sportmediziner alle motivieren, „einfach zu beginnen. Schuhe anziehen und ausprobieren. Man kann nichts falsch machen, sondern nur gewinnen.“ Wichtig ist jedoch die richtige Ausrüstung, sprich der richtige Schuh. Experten empfehlen einen Eislaufschuh aus Leder, der genau passt, um die Knöchel guten Halt gibt und trotzdem die Möglichkeit zulässt, in die Knie zu gehen. Schalenschuhe haben zwar den Vorteil, dass sie stabiler sind und man nicht so leicht einknickt, jedoch verhindern sie das Gefühl für den Kontakt mit dem Eis. Darüber hinaus ist ein guter Schliff der Kufen unerlässlich. Auch dafür ist im Herbst, wenn der Winter anklopft, der beste Zeitpunkt.

Mag. Lisa Ahammer <<

