



Aktiv in Schnee und Eis: 67 Prozent der Deutschen treiben Wintersport – fast die Hälfte hat sich bereits verletzt

Hamburg, 07. November 2023. Ob auf der Piste oder auf dem Eis – im Winter sind die Deutschen gern aktiv: 67 Prozent treiben laut einer aktuellen Umfrage der HanseMerkur mit Appinio* zumindest gelegentlich Wintersport. Hinsichtlich der Aktivitäten schlägt es 37 Prozent der Sportler aufs Eis, auf Platz eins der beliebtesten Aktivitäten steht das Schlittschuhlaufen. Unmittelbar dahinter folgen Schlittenfahren (36 Prozent) und Skifahren (33 Prozent). Für den nächsten Wintersporturlaub steht Österreich mit 42 Prozent besonders hoch im Kurs, ein Drittel möchte in Deutschland bleiben, 14 Prozent fahren in die Schweiz. Egal wo, Vorsicht ist in jedem Fall geboten: Mit 48 Prozent hat sich fast die Hälfte der Befragten schon einmal beim Wintersport verletzt.

Besonders verletzungsanfällig sind demnach Eishockeyspieler: 81 Prozent von ihnen hatten bereits Blessuren zu beklagen, doch auch die große Mehrheit der Snowboarder (76 Prozent) und Skifahrer (66 Prozent) hat es bereits mindestens einmal erwischt. „Im Skisport trifft es am häufigsten das Knie“, erklärt Dr. Gabriele Stumm, Leiterin Medizin bei 4sigma, einem Gesundheitsdienstleister mit Sitz in Oberhaching, mit dem die HanseMerkur zusammenarbeitet. „Durch die langen Hebelarme mit den Skiern und den Skistiefeln kommt es oft zu schweren Verletzungen mit Brüchen des Schienbeinkopfes und Rissen der Menisken und der Bänder. Schon bei leichteren Unfällen kann das Kreuzband reißen, wenn sich Unter- und Oberschenkel verdrehen. Zudem treten recht häufig Schulterverletzungen auf. Beim Snowboarden ist der Unfallmechanismus wiederum anders. Beim Versuch des Abstützens trifft es hier meist das Handgelenk, beim Sturz selbst die Schulter mit Bänderverletzungen und Brüchen.“ Laut Dr. Gabriele Stumm verletzen sich Wintersportler vor allem dann, wenn die nötige Kondition und Kraft fehlen. Somit sind Untrainierte, ältere Menschen oder alkoholisierte Sporttreibende die größten Risikogruppen. Gleiches gilt für jene, die den Tag bis zur letzten Minute auskosten wollen. Die meisten Wintersporttreibenden – selbst die Trainierten – verletzen sich am Ende eines langen Tages auf der Piste oder auf dem Eis. „Koordination und Kraft, aber auch Konzentration gehen zur Neige. Es sind vor allem die unkontrollierten Stürze, die dann leicht zu Verletzungen führen. Vor der letzten langen Abfahrt ins Tal noch ein Einkehrschwung ist daher nur dann eine gute Idee, wenn er dem Krafttanken dient und nicht dem Jagertee, der ‚Heißen Oma‘ oder dem Winter-Spritz“, sagt Dr. Gabriele Stumm.

Körper fit für die Piste machen – 365 Tage im Jahr

Zur Vorbeugung von Verletzungen empfiehlt die Ärztin regelmäßiges Sporttreiben. „Wer mit ausreichend Kraft und Koordination angemessen auf Hindernisse, Unebenheiten und anspruchsvolle Passagen reagieren kann, reduziert sein Unfallrisiko. Doch Muskulatur und Gleichgewichtssinn bauen sich nicht kurzfristig auf“, so Dr. Gabriele Stumm. Darüber hinaus sind Gleichgewichtsübungen sinnvoll, denn gutes Gleichgewicht beugt Stürzen jeglicher Ursache vor und stabilisiert mit dem Training der unbewussten Haltemuskulatur zudem die Gelenke. „Am einfachsten trainiert man sie auf einer instabilen Unterlage, und das jeden Tag: Ein Balanceboard vor dem Waschbecken zum Zähneputzen auf einem Bein – schon sind 3x1 Minute Koordinationstraining für jedes Bein an jedem Tag geschafft“, erklärt die Medizinerin. Wer es mit den Vorbereitungen übers Jahr nicht rechtzeitig geschafft hat, muss beim Wintersport ausreichend Pausen einlegen. Da reicht der Lift oder die Gondel zwischen den Abfahrten alleine oft nicht aus. Ein zweites Frühstück ist ratsam, zudem sollten Sportler auf der Piste regelmäßig für ein Getränk oder einen Snack anhalten. Darüber hinaus gilt das Gleiche wie im Autoverkehr: vorausschauend fahren, keine unnötigen Risiken eingehen, nur so schnell unterwegs sein, dass man noch rechtzeitig bremsen kann.

Sicherheitskonzept: Gutes Equipment, gute Technik und Rücksicht

Eine weitere Überschneidung mit dem Straßenverkehr ist die gute Ausrüstung. Vor Beginn der Reise sollten Ski, Snowboard oder andere Sportgeräte von Fachleuten überprüft werden. Ein Muss, obwohl er lange Zeit aus Stilgründen verpöht war, ist der Helm. „Das ist längst nicht mehr uncool und man muss sich heute eher genieren, wenn man oben ohne fährt. Doch auch ein Helm hält nicht ewig, das Material wird spröde und gehört alle drei bis fünf Jahre ersetzt – nach Stürzen, bei dem der Helm beansprucht wurde, sogar unmittelbar“, so Dr. Gabriele Stumm. Die beste Ausrüstung nutzt aber wenig, wenn die eigene Technik nicht gelernt ist: Anfänger, Wiedereinsteiger oder Routinier sollten gleichermaßen regelmäßig unter sachkundiger Anleitung in einer Ski- oder Snowboardschule üben. Hier lernen die Wintersportler – ähnlich wie bei Fahrschule oder Fahrsicherheitstraining – nicht nur das sichere Fahren, sondern auch wie es am meisten Spaß macht. Die wichtigste Regel beim Wintersport lautet aber „Rücksicht nehmen“, denn Wintersportbegeisterte neigen teilweise zum Tunnelblick. „Ich empfehle, antizyklisch zu sporteln. Früh starten, ein gemütliches zweites Frühstück, wenn es voll wird und mittags fahren, wenn die Massen in den Skihütten sitzen“, rät Dr. Gabriele Stumm.

Aktiv im Winter – am besten gut versichert

Ob auf der Piste oder auf dem Eis: Mit sportlicher Betätigung geht immer auch ein gewisses Verletzungsrisiko einher. Mit dem Alter scheint eine gewisse Vorsicht Einzug zu halten: Während sich bei den 18-54-Jährigen mit 52 Prozent schon über die Hälfte beim Wintersport verletzt hat, sind es bei den 55- bis 65-Jährigen nur noch 32 Prozent. „Mit einer Auslandsrankenversicherung schützen sich Reisende vor teils hohen Kosten für Medikamente und ärztliche Behandlungen im Ausland. Die HanseMerkur empfiehlt deshalb eine Reise-Krankenversicherung als absolutes Minimum“, erklärt Katrin Rieger, Bereichsdirektorin Reisevertrieb Deutschland bei der HanseMerkur. Im Rahmen einer solchen Versicherung werden unter anderem die Kosten für ärztliche Behandlungen (ambulant und stationär), Zahnbehandlungen, Medikamente oder Transporte im Ausland erstattet. Im Fall der Fälle erreichen Versicherte den 24-Stunden-Notruf-Service: Mehrsprachige Spezialisten informieren über die (deutschsprachige) medizinische Versorgung am Urlaubsort oder organisieren bei medizinischer Notwendigkeit einen Rücktransport nach Hause. Eine solche Versicherung kann für eine Reise oder aber als Jahresversicherung für beliebig viele Urlaube im Jahr abgeschlossen werden. Die Jahres-Reise-Krankenversicherung der HanseMerkur gilt weltweit für beliebig viele Urlaube, die Reisedauer kann bis zu 56 Tage betragen. Kostenpunkt für eine Einzelperson bis zum 65. Geburtstag: 18 Euro pro Jahr, für Familien gibt es besonders günstige Tarife. Darüber hinaus bietet die HanseMerkur eine „Urlaubsgarantie“ in Form einer Reiseabbruch-Versicherung: Im Falle eines Reiseabbruchs erstattet die Versicherung die Rückreisekosten, in der ersten Urlaubshälfte bekommen die Versicherten sogar den kompletten Reisepreis zurück.

Detaillierte Informationen zu den genannten und weiteren Reiseversicherungen der HanseMerkur finden Sie auf unserer [Website](#).

Infografiken, druckfähige Fotos und die Umfrageergebnisse im Detail können zu Presse Zwecken [hier kostenfrei heruntergeladen werden](#).

*Appinio-Umfrage im Auftrag der HanseMerkur, Erhebung der Daten am 9. Oktober 2023, 1.000 Befragte, nationalrepräsentativ

Bildquellen

- HanseMerkur_Umfrage Wintersport.jpg: Quelle: HanseMerkur
- Beliebte Wintersportarten.jpg: Quelle: HanseMerkur
- Wintersport Verletzungen.jpg: Quelle: HanseMerkur
- Sicherer Wintersporturlaub.jpg: Quelle: HanseMerkur