

Inhaltsverzeichnis

Gesundmacher Skisport – Eine Krankheit unserer Tage?	1
Einflußfaktoren auf die Gesundheit beim Skisport	
Innere Einstellung zum Skisport	2
Winter- und Gebirgslandschaft	2
Klima und Wetter	3
Die Natur als Sportstätte	4
Skisportausrüstung	7
Mechanische Aufstiegshilfen und Pistenpräparation	9
Skiregionen und Skiorte	15
Reiseverkehr	16
Après-Ski	16
Gesundheitsaspekte der einzelnen Skidisziplinen	
Skilanglauf	18
Pistenskifahren	18
Skitourengehen und -fahren	21
Spezielle Empfehlungen	21
Skifahren mit Kindern und Jugendlichen	22
Alter	22
Ausrüstung	23

Lernen	25
Verhalten	26
Essen und Trinken	27
Medizinische Grundlagen	
Bewegungsapparat	28
Herz und Lunge (kardiopulmonales System)	31
Wärmehaushalt	40
Wasser- und Salzhaushalt	41
Ermüdung und Regeneration	43
Körperliche Vorbereitung	
Beweglichkeit	47
Bewegungskoordination	48
Ausdauer	48
Kraft	48
Schnelligkeit	49
Sicherheit im Skisport	
Zielgruppeneinteilung	51
Funktionseinheit Ski – Schuh – Bindung – Fangbremse	51
Skisportbekleidung	55
Skibrille	57
Skirucksack	59
Sichere Lauf- und Fahrtechnik	60
<i>Wichtige Grundregeln</i>	62

Ernährungshinweise

Nahrungsmittel	64
Getränke	66
Alkohol	67

Skisport für Behinderte 69**Verletzungen im Skisport**

Die häufigsten Verletzungen	71
<i>Die häufigsten Verletzungen im alpinen Skisport</i>	71
<i>Die häufigsten Verletzungen beim Skilanglauf</i>	76
Allgemeine Maßnahmen bei Skiunfällen	78
<i>Unfallstelle absichern</i>	78
<i>Lagerung des Verletzten</i>	79
<i>Verletzungsart feststellen</i>	79
<i>Unfallmeldung</i>	80
<i>Unfallzeugen</i>	81
Spezielle Maßnahmen bei Verletzungen, Schädigungen und Erkrankungen	81
<i>Bagatellverletzungen</i>	81
<i>Verletzungen des Bewegungsapparates</i>	85
<i>Schädel-Hirn-Verletzungen</i>	90
<i>Störungen des Herz- und Kreislaufsystems</i>	92
<i>Kälteschäden</i>	97
<i>Verblitzung, Schneeblindheit und Verletzungen am Auge</i>	99
<i>Sonnenbrand, Gletscherbrand</i>	101
<i>Sonnenbrand</i>	101
<i>Gletscherbrand</i>	104
<i>Akute Höhenbeschwerden</i>	105

<i>Hochdruck der Lungenarterien</i>	107
<i>Höhenlungenödem</i>	108
<i>Höhenhirnödem</i>	108
<i>Netzhautblutungen</i>	109
Der Lawinenunfall	111
Vorbeugung	111
Verhalten bei Lawinenabgängen	112
Rettungsmaßnahmen/Erste Hilfe	113
Besondere Gesundheitsprobleme	
Nachbehandlung und sportlicher Wiederbeginn bei Skisportverletzungen	117
Posttraumatische Zustände	120
Gynäkologische Probleme	121
Probleme für Diabetiker	124
Probleme für Koronarpatienten	128
Probleme für Dialysepatienten	132
Probleme bei Arthrosen und Spondylosen	134
Probleme bei Bandscheibenschäden	136
Sicherheit durch Versicherung und Rechtshinweise	
Versicherungshinweise	138
Rechtshinweise	139
Anschriften	142