

Inhalt

Vorwort	7
Gesundheitsaspekte von Wasser und Klima	9
1. Wirkungen des nördlichen Seeklimas	10
2. Wirkungen des südlichen Seeklimas	11
3. Wirkungen der Sonnenstrahlen	11
4. Chance oder Risiko: Adaptation und Akklimatisation.	12
5. Anpassung an ein neues bakteriologisches Milieu – die Frage der Schutzimpfungen	14
Klimabedingte Risiken und Gefahren für die Gesundheit	15
1. Leichtsin ist ein schlechter Begleiter.	15
2. Hitzeschäden.	15
– Hitzekollaps	16
– Hitzschlag	17
– Überwärmungsfieber.	18
– Hitzekrämpfe	18
– Vorsicht vor Hitzeschäden auf dem Wasser	19
3. Physiologische Wirkungen kalter Bäder	20
4. Kinder im kalten Wasser	22
5. Risiken und Gefahren des Wassers	22
– Unterkühlung	22
– Seekrankheit	23
– Alkohol und Wassersport	24
– Gefahr der Muskelunterkühlung	24
6. Chemische und bakterielle Wasserverschmutzung	25
7. Gefahren von Tieren im Wasser	26
8. Gefahren an der Küste und im seichten Wasser	27
– Gefahr der Schnittverletzungen an Füßen.	27
– Vorsicht bei Kopfsprüngen vom Boot ins seichte Wasser!	27
– Auffahren mit dem Boot gegen ein Hindernis	28
– Strömungen	28
Surfen	
Die Wirkung des Surfens auf den Organismus.	31
1. Muskeln	31
2. Wirbelsäule und Rücken	31

3. Auswirkungen auf die Beine	32
4. Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	32
5. Essen und Trinken	33
6. Kontraindikationen des Surfens	34
Risiken und Gefahren für die Gesundheit	35
1. Sportausrüstung	35
2. Sicherheitsausrüstung beim Tourensurfen	38
3. Surfkleidung	38
– Surfanzüge	39
– Schwimmweste	40
– Hauben und Mützen	40
4. Risikominderung durch richtiges Training	40
5. Richtige Surftechnik und Körperhaltung	42
6. Maßnahmen vor und nach dem Surfen	42
– Aufwärmen vor dem Surfen	42
– Versorgung kleinerer Wunden unter dem Surfanzug – Hand- und Fußpflege	43
– Nach dem Surfen: Anzug ausziehen und unter die Dusche	43
– Körperpflege nach dem Bad	44
– Lockerung der Muskeln nach dem Surfen	44
Verletzungen und Sportschäden beim Surfen	45
1. Akute Verletzungen.	45
– Schnittwunden	47
– Schürfwunden	48
– Platz-, Quetsch- und Rißwunden	48
– Prellungen und Quetschungen (Kontusionen)	49
– Blutergüsse und mögliche Folgen	49
– Distorsionen (Verstauchungen und Zerrungen)	50
– Pilzinfektionen (Mykosen)	50
– Blasen an den Händen	51
– Rupturen	51
– Verrenkungen (Luxationen)	52
– Knochenbrüche (Frakturen)	52
2. Akute Überlastungsschäden	52
– Verspannungen der Rückenmuskulatur	53
– Muskel- und Kreuzschmerzen (Myalgien und Lumbalgien)	53
– Muskelkrämpfe.	54
– Beschwerden an den Kniescheiben	54
3. Infektionsgefahren durch Unterkühlungen – Blasen-, Harnwegs- und Unterleibsentzündungen	55
4. Mittelohr- und Gehörgangsentzündungen	56

5. Chronische Überlastungssyndrome	57
6. Surfen mit Arthrose?	58

Segeln

Die gesundheitlichen Aspekte des Segelns	59
1. Segeln als Sport für die ganze Familie – mit Kindern im Boot	61
2. Segeln im Alter	61

Risiken und Gefahren für die Gesundheit 62

1. Gefahren durch Boot und Ausrüstung und ihre Vorbeugung	62
– Technische Defekte am Boot und notwendige Ausrüstung	62
– Erste-Hilfe-Ausrüstung	63
– Kleidung	63
– Rettungswesten	64
– Pflicht zur Ersten-Hilfe-Leistung und ihre Gefahren im Boot	65
– Information an Land hinterlassen	65
2. Risikominderung durch richtiges Training	66
3. Maßnahmen vor und nach dem Segeln	67
– Aufwärmen und Warmhalten der Muskulatur	67
– Lockerung der Muskulatur nach dem Segeln	67
4. Segeln und Ernährung	68
5. Absolutes Alkoholverbot beim Segeln	68

Verletzungen und Sportschäden beim Segeln 69

1. Akute Verletzungen	69
2. Akute Überlastungsschäden beim Segeln	69
3. Chronische Überlastungsschäden	70

Rudern

Rudern als Leistungssport	71
Die gesundheitlichen Aspekte des Segelns	73
1. Physiologische Wirkungen des Ruderns	73
– Ideales Training für die Sehnen	73
– Training des Herz-Kreislauf-Systems	74
– Das Intervalltraining	75
2. Die Kondition der Ruderer	76
3. Rudern im Kinder- und Jugendalter	77

4. Rudern im Alter	78
5. Kontraindikationen des Ruderns	78
Gefahren und Risiken für die Gesundheit	79
1. Sportausrüstung	79
– Boote, Riemen, und Skulls	79
– Kleidung und Schuhe	80
2. Auffahren gegen Hindernisse und Kentern	80
3. Maßnahmen vor und nach dem Rudern	81
Verletzungen und Sportschäden beim Rudern	82
1. Akute Verletzungen	82
– Bagatellverletzungen	82
– Stumpfe Bauchtraumen	82
2. Akute Überlastungsschäden	83
– Muskelkater	83
– Blasen und Schwielen an den Händen	83
– Sitzbeschwerden.	84
– Muskelhärtungen.	84
– Scheuerstellen	85
– Karpaltunnel-Syndrom	85
– Sehnenscheidenentzündungen	85
3. Entzündungen der Nieren und Harnwege sowie des Unterleibes	86
4. Chronische Überlastungssyndrome	86
– Chronische Beschwerden an Rücken und Wirbelsäule	86
– Chondropathie des Kniegelenks	86
Erste Hilfe und Verbandstechniken	88
1. Was gehört in den Notfallkasten?	88
2. An Tetanus-Schutz denken	89
3. Zwei Arten von Notverbänden	89
– Kompressions- oder Druckverbände	90
– Ruhigstellungs- und Schienungsverbände	90
4. Bei allen Fußverletzungen	90
5. Erste Hilfe bei Hitzeschäden.	91
6. Erste Hilfe bei Unterkühlungen	92
Anhang	
Literatur.	94
Register.	95