Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 52 (1995)

Heft: 10

Artikel: Skilanglauf für alle - Gesundheit für alle

Autor: Wenger, Ulrich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993227

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

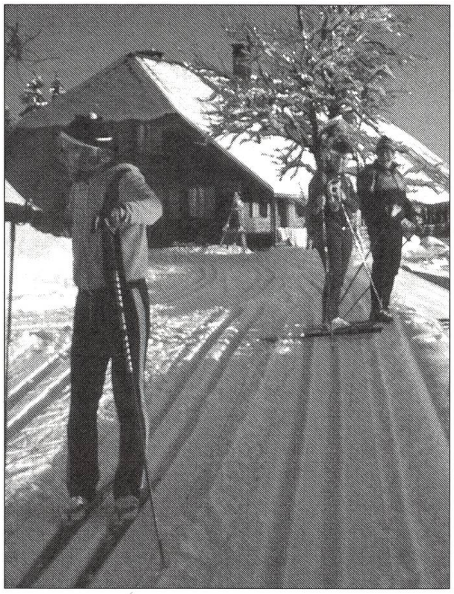
Download PDF: 21.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Skilanglauf für alle – Gesundheit für alle

Text und Fotos: Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Skilanglauf

Sport – Bewegung – Gesundheit. Das Thema stand am 34. Magglinger Symposium grundsätzlich zur Diskussion. Hier ein Beitrag zum Sport, der den Slogan vom «leben länger» in die Welt gesetzt hat.



Langlauf – Freiluftsportart.

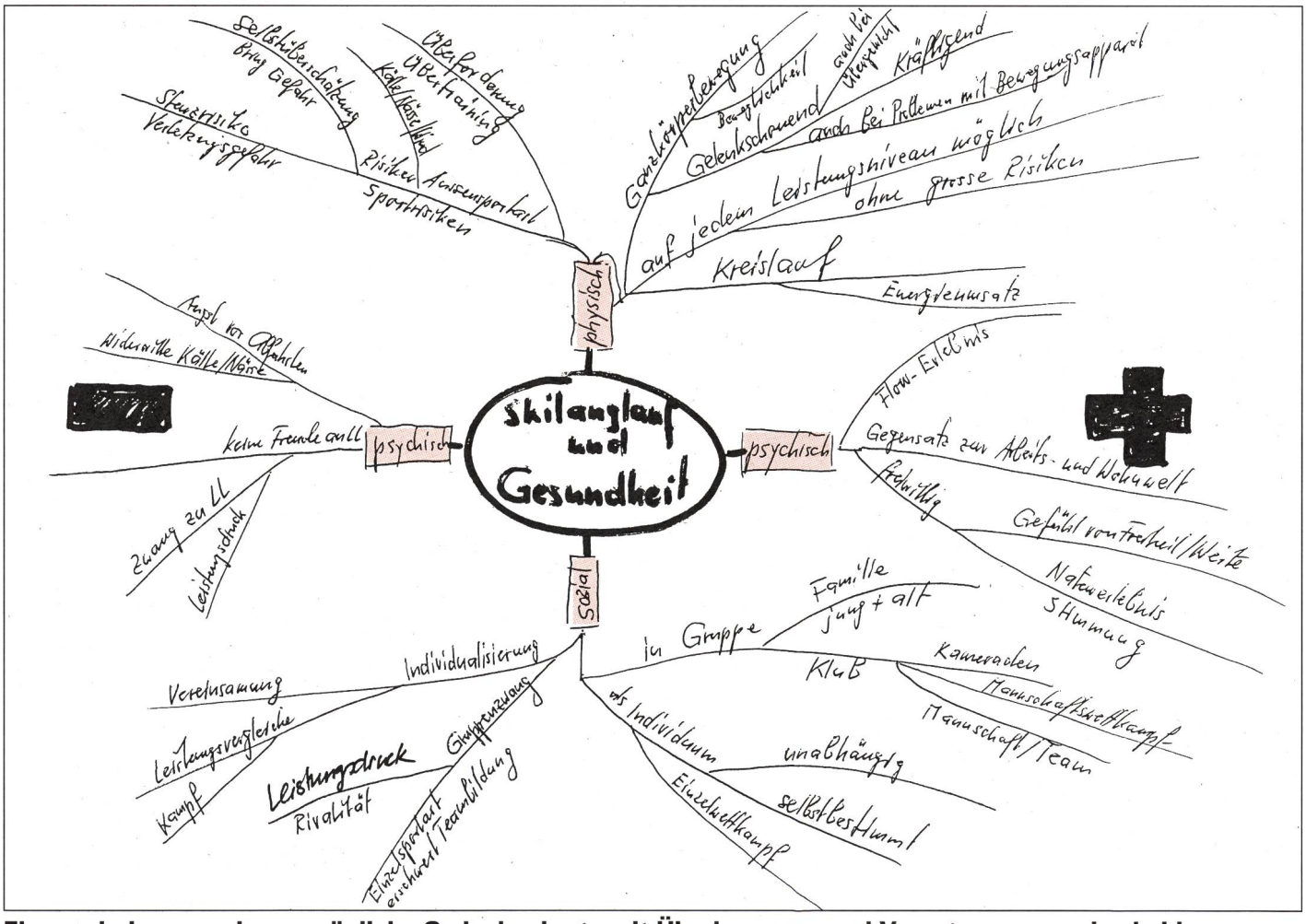
Es geht hier nicht um die Frage, wie weit es als gesund angesehen werden kann, bei minus 15 Grad für eine halbe Stunde in eine Masse von 12 000 Skilangläuferinnen und Skilangläufer eingekeilt auf den erlösenden Startschuss zu warten und dann so schnell man kann und es die Position in der Schlange des Engadin-Marathons erlaubt, die 42 km von Maloja nach Zuoz zu skaten, zu stossen, zu laufen. Nur wenige denken da bewusst an die Gesundheit, aber alle sind überzeugt, etwas für die persönliche Gesundheit zu tun, sicher mehr als beim Besuch eines Eishockeymatches oder als bequemer Polsterstuhl-Fernsehsportler mit Zwischenverpflegung vor der Flimmerkiste.

Die Langläufer bewegen sich, freiwillig und mit Freude!

Langlauf ist Bewegung

Die 12 000 Teilnehmer/-innen am Engadin-Marathon bewegen sich auf den Langlaufski in einer ganzheitlichen Körperbewegung und verbrauchen dabei während Stunden Energie im kreislauffördernden Ausdauerbereich.

Die gesundheitsfördernde Wirkung durch körperliche Aktivität beim Skilanglauf wird kaum angezweifelt. Unter bestimmten Voraussetzungen sind die positiven Auswirkungen sogar messbar: verbesserte Kreislaufleistung, tieferer Ruhepuls, allgemeine Kräftigung des ganzen Körpers, Erhalten der Beweglichkeit, Gewichtsabnahme. Aber damit diese Wirkungen eintreten, genügt die



Eine «mind map», eine persönliche Gedankenkarte mit Überlegungen und Vernetzungen zu den beiden Begriffen Skilanglauf und Gesundheit entlang der Achsen «psychisch» (+/–), «physisch», «sozial».

Teilnahme am Engadin-Marathon nicht; ja eine unvorbereitete Teilnahme als einmalige Aktivität im Skilanglauf kann sogar ein Gesundheitsrisiko beinhalten.

Regelmässig, ganzheitlich

Nicht die Teilnahme am Engadin-Marathon ist gesundheitsfördernd, sondern die regelmässige Vorbereitung auf den Lauf; die Teilnahme ist Ziel und Motiv für das Training. Diese Vorbereitung, d.h. das regelmässige Bewegen im Ausdauerbereich – so oft wie möglich auf Langlaufski wegen der Technik und der ganzheitlichen Körperbelastung – erfüllt erst die (medizinischen / physiologisch-biologischen) Anforderungen der Gesundheitsförderung.

Skilanglauf hat im Vergleich mit den andern Ausdauersportarten Laufen / Joggen und Radfahren noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Skilanglauf ist eine ganzheitliche Körperbewegung. Mit dem Einsatz von Armen und Oberkörper wird die belastete Muskelmasse praktisch verdoppelt, und die oft vernachlässigte Rumpfmuskulatur erhält als Verbindungsstück zwischen «Hinter- und Vorderradantrieb» eine erhöhte Bedeutung.

Geringe Belastung des Bewegungsapparates

Für einige hundert vorwiegend ältere Teilnehmer, welche die 42 km ohne Probleme in 2 bis 4 Stunden zurücklegen, wäre es undenkbar die gleiche Strecke zu Fuss laufend oder auch nur gehend zu bewältigen. Ihre Knie-, Fuss- und Hüftprobleme hindern sie daran. Dagegen erlaubt ihnen die gelenkschonende weiche Abstoss- und Gleitbewegung ohne harte Schläge stundenlanges schmerzfreies Laufen auf den Langlaufski. Oder kann sich ein Freizeitläufer vorstellen, während einer Ferienwoche täglich 50 bis 80 km zu laufen? Auf den Langlaufski ist das möglich, ohne Gelenkprobleme und Schmerzen.

Übergewichtige können auf Langlaufski laufen, während sie beim Joggen Probleme mit dem Bewegungsapparat bekommen.

Life-Time-Sport für alle

Beim Betrachten des Teilnehmerfeldes am Engadin-Marathon stellen wir fest, dass beide Geschlechter und alle Altersgruppen vertreten sind, vom jungen Profisportler bis zur 70jährigen Hobbylangläuferin. Kinder und Jugendliche dürfen nicht teilnehmen. Nicht dass sie es nicht könnten. In den USA wären sie mit den Eltern dabei, bei uns laufen sie die Marathonstrecke im Training oder mit den Eltern irgendwann im Winter.

Wir erkennen zwei wichtige soziale Aspekte des Skilanglaufs:

- Skilanglauf ist für jedes Alter geeignet, ist eine Life-Time-Sportart, eine Bewegungsaktivität fürs ganze Leben;
- Skilanglauf ist eine Bewegungsaktivität, die in verschiedensten Gruppenzusammensetzungen ausgeübt werden kann, in der Gruppe gleichaltriger Trainingskameraden, in der Seniorengruppe, alt und jung gemischt und nicht zuletzt in der Familienkleingruppe.

Umfassender Gesundheitsbegriff

Der Begriff der Gesundheit wird heute weiter gefasst, beinhaltet neben den physischen auch psychische und soziale Aspekte des «persönlichen Wohlbefindens» (Definition der Gesundheit durch die Weltgesundheits Organisation WHO).

Der Engadin-Skimarathon ist ein riesiges Gruppenerlebnis: alle stehen unter der gleichen Spannung vor dem Startschuss; alle streben möglichst rasch dem gleichen Ziel zu; alle geniessen die gleiche superschnelle Loipe oder kämpfen mit den gleichen Wetter- und Schneeproblemen; sie müssen gegenseitig Rücksicht nehmen, wenn die Loipe eng wird, wenn einer stürzt; sie teilen im Ziel das gleiche Erfolgserlebnis.

Einzel- oder Gruppenaktivität?

Dass Skilanglauf im Grunde genommen aber doch eher eine Einzelsportart ist, merken wir schon am Vorabend bei der Skipräparation, wo jeder sein kleines Geheimnis hat, vor dem Start beim Kampf um den Startplatz und unterwegs, wenn einer rücksichtslos überholt, um sein eigenes Tempo laufen zu können, wenn böse Worte fallen und Stöcke in Brüche gehen.

Skilanglauf hat ein soziales Janusgesicht und gibt mir beide Möglichkeiten. Als Individuum kann ich allein durch den Winter laufen und bin in meiner Aktivität nicht auf andere angewiesen. Als gesellschaftliches Wesen kann ich aber auch in der Gruppe laufen, mich in der Geschwindigkeit den langsameren anpassen, Gedanken austauschen, gemeinsam rasten, die Natur geniessen, als Team zusammenarbeiten beim Spuren im Neuschnee oder beim Windschattenlaufen.

Gesundheit und Psyche

Damit wären wir bei den psychischen Aspekten der Gesundheit im Skilanglauf.

Skilanglauf gibt uns die Möglichkeit, frei zu bestimmen, ob wir uns in der Gruppe mit ihren sozialen Anreizen und Zwängen oder allein bewegen wollen. Es ist eine Freiheit, die uns im Berufsleben und Wohnalltag nur beschränkt offen steht. Als individueller Langläufer bin ich frei in der Wahl meiner Laufstrecke, der Distanz und des Zieles, selbstbestimmend in der Wahl der Geschwindigkeit, d.h. im freiwilligen Erbringen einer körperlichen Leistung. Ich kann meinen Gedanken nachhängen, die Bewegung und Umgebung geniessen, Distanz zum Alltag gewinnen.

Weil ich mich freiwillig bewege – wie steht es damit in Schullagern und bei Ausflügen der Familie? –, tragen beide Möglichkeiten zur psychischen Erholung bei und verbessern mein Wohlbefinden. Ein Plus für meine Gesundheit!

Langlauf – Life-Time – Sport für alle.

Wohlbefinden und «Laufsucht»

Wie weit wir beim Langlaufen sogar ein «Ausdauerhoch», ein «Flow-Erlebnis» erfahren, hängt von der Situation und vom Individuum ab. Voraussetzungen sind sicher regelmässiges Laufen in individuell eher gemütlichem Tempo über mindesten 30–60 Minuten (die Angaben schwanken), die Beherrschung und Automatisation der Grundtechnik, keine Störungen von aussen (also allein laufen). Wir nehmen an, dass es die «Lauf- und Bewegungssucht» gibt, dass der «laufabhängige» Mensch zu seinem Wohlbefinden laufen muss, um die vermutete körpereigene Ausschüttung von Endorphin mit seiner rauschgiftartigen Wirkung zu provozieren. Die Abhängigkeit zeigt sich erst, wenn er plötzlich nicht mehr laufen kann

Ist diese Bewegungsabhängigkeit nun positiv oder negativ zu werten? Solange wir laufen können, verschafft sie uns Wohlbefinden. Geraten wir durch unsere Laufabhängigkeit in sozialen Stress (Zeitmangel, fehlende Möglichkeiten) oder überfordern wir den Körper, weil wir trotz Fieber und Problemen mit dem Bewegungsapparat (auch auf den Langlaufski) weiterlaufen, dann schaden wir unserer Gesundheit.

Skilanglauf findet im Freien statt

Beim Skilanglauf bewegen wir uns in der freien Landschaft (von freier Natur kann bei uns allerdings nur noch beschränkt gesprochen werden), an der frischen Luft, in der Kälte, sind Wind und Wetter ausgesetzt und erfahren zusätzliche physische und psychische Einwirkungen auf unser Wohlbefinden.

Wir atmen «saubere» Luft, die Kälte verändert den Wärmehaushalt des Körpers (gesteigerter Energieumsatz), und die hoffentlich scheinende Sonne beeinflusst verschiedene Körperprozesse (Vitaminhaushalt) günstig.

Die psychischen Einflüsse unterscheiden sich von Mensch zu Mensch (erziehungs- und erfahrungsbedingt). Die meisten sind froh, den vier Wänden entronnen und in der offenen Landschaft zu sein und Weite zu erleben. Ein offenes Auge für die Schönheit und die im Tagesverlauf wechselnde Stimmung der Winterlandschaft weckt ein Gefühl von Freiheit und innerem Frieden, gemischt mit Respekt vor der verschneiten Natur. Wir erleben die Kälte, den Wind, die Loipe mit schwierigen Abfahrten und harten Aufstiegen vor allem auch als psychische Herausforderung. Wer diese Herausforderung positiv annimmt, fühlt sich wohl dabei, auch wenn er den beissenden Gegenwind verwünscht. Wer dagegen diese Herausforderung nicht freiwillig annimmt, «gegen die Natur kämpft» und wie der unter Zeitdruck stehende Rennläufer (erste und zweite Startgruppe am Engadiner) nichts von der Winterlandschaft sieht, befriedigt höchstens sein (möglicherweise verordnetes) Bewegungsbedürfnis.

Nachteile

Zum Skilanglauf braucht es Schnee, Skilanglauf ist auf die Schneemonate beschränkt. Bleibt der Schnee vor der Haustüre aus, so müssen wir ihn in höher gelegenen Naherholungs- oder sogar in Fernerholungsgebieten suchen. Das heisst, die Möglichkeiten für Skilanglauf sind jahreszeitlich beschränkt und wohnorts- und witterungsabhängig.

Skilanglauf ist zwar eine Life-Time-Sportart, aber saisonal beschränkt. In der schneefreien Zeit müssen wir uns anders bewegen.

Diese Nachteile lassen sich nicht aufheben; Gletscher- und Rollskitraining im Sommer sind für die wenigstens eine Lösung, für Wettkämpfer/-innen jedoch ein Muss.

Engadin Skimarathon – ein riesiges Gruppenerlebnis.

Vernünftig und vorausschauend handeln

Skilanglaufspezifische Gesundheitsrisiken entstehen bei ungenügender Ausrüstung, besonders wenn die Auswirkungen von Kälte, Wind, Nässe und Wetterumstürzen nicht berücksichtigt werden. Selbstüberschätzung oder ein gewöhnlicher «Hungerast» (vergessene Zwischenverpflegung) können in Kombination mit ungenügender Bekleidung zu gefährlichen Situationen (Erschöpfung, Unterkühlung) führen. Am Engadin-Marathon kann unvernünftiger Ehrgeiz und Starten trotz einer akuten Krankheit (schwere Erkältung, Fieber, Grippe, Kreislaufprobleme) oder mit einem unbekannten Kreislaufproblem schwerwiegende Gesundheitsfolgen haben.

Wer Fieber hat, gehört nicht auf die Langlaufski. Anzeichen von Kreislaufproblemen sind vom Arzt zu beurteilen, und oft lassen sich diese Probleme gerade durch kontrolliertes regelmässiges Langlaufen beheben.

Wagen oder verirren sich Anfänger und unbewegliche, ängstliche Langläufer/-innen auf Loipen mit schwierigen Abfahrten, erhöht sich das Sturz- und Unfallrisiko. Langlaufski ausziehen und zu Fuss ganz am Loipenrand absteigen ist der sicherste Ausweg (wenn auch von den andern Langläufern nicht gern gesehen und belacht).

Meine subjektive Gesundheit

Ich gebe zu, ich bin laufsüchtig, mein Wohlbefinden verschlechtert sich nach einigen Tagen ohne Ausdauertraining. Mein kaputtes Knie erlaubt mir aber das Joggen nur noch unter Schmerzen, beim Radfahren erlebe ich keine Freude, zum Schwimmen ist mir das Wasser meistens zu kalt, und ich könnte mit meiner Schulter sowieso nicht mehr crawlen. Was tun?

Auf den Langlaufski kann ich mich uneingeschränkt bewegen, ich geniesse die harmonische Bewegung ohne Schmerzen, ich fühle mich leistungsfähig, zu langen Touren und zu Wettkämpfen bereit. Ich fühle mich wohl und subjektiv gesund.

Nur fehlt mir im Sommer der Schnee. ■