

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 63 (1985)

Heft: 6

Artikel: Skilanglauf auch für Senioren

Autor: Howald, Hans / Fröhlich, Emil

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723966>

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](#)

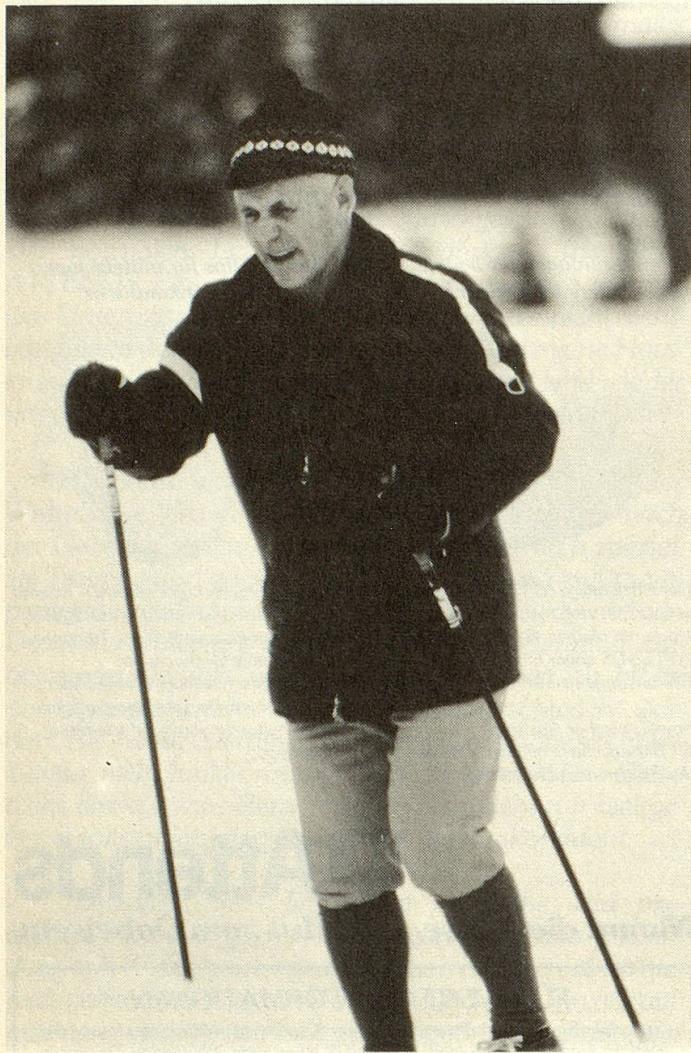
Terms of use

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: 02.02.2026

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

Skilanglauf auch für Senioren



Ist Skilanglauf für Senioren gefährlich?

«Die ersten Toten auf der Loipe», lautete die etwas makabre Schlagzeile zu einem Bericht, welcher kürzlich durch die deutsche Presse ging, nachdem zwei Münchner Geschäftsleute im Alter von 48 und 51 Jahren beim Skilanglaufen an plötzlichem Herzversagen verstorben waren. Wie vertragen sich diese Zwischenfälle mit dem Slogan «LLL – Langläufer leben länger»?

Risiko gering

Gemessen an der sehr grossen Zahl von Langlaufbegeisterten aus allen Alterskategorien sind bisher ausserordentlich wenig Zwischenfälle

ernsthafter Natur bekannt geworden, was an sich schon beweist, dass das Risiko einer schweren Gesundheitsstörung beim Skilanglauf sehr gering ist. Analysiert man ferner die Begleitumstände, die – wie bei den beiden Münchner Geschäftsleuten – zum plötzlichen Tod auf der Langlaufspur geführt haben, so stellt man fest, dass in praktisch allen Fällen ein persönliches Verhalten, das den gegebenen Umständen nicht angemessen war, für den fatalen Ausgang mitverantwortlich gemacht werden muss.

Individuelles Tempo

Ein paar einfache Regeln sind unbedingt auch vom Skilangläufer und Skiwanderer zu beachten, und zwar besonders dann, wenn er sich nach jahrelanger sportlicher Inaktivität zum Mitmachen entschliesst. Ein ungeübter und womöglich übergewichtiger Fünfzigjähriger kann und soll nicht mit einem trainierten jugendlichen Läufer mithalten wollen. Er soll vielmehr sein Lauftempo ganz auf seine individuellen Gegebenheiten ausrichten und die Belastungsintensität – also sein Lauftempo – nur sehr allmählich steigern. Tägliche Belastungen von nur 10 bis 15 Minuten Dauer sind im Trainingsaufbau wirksamer als eine ein- bis mehrstündige Parforceleistung einmal in der Woche. Übermässige Atemnot, Schmerzen in der Brust, Unwohlsein usw. sind als Warnsymptome ernstzunehmen und müssen durch eine sorgfältige ärztliche Kontrolle näher abgeklärt werden.

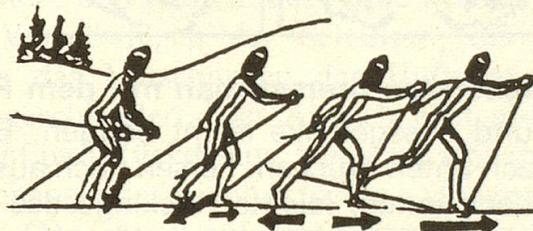
Skilanglauf ist gesund und kann bei angemessener Trainingsgestaltung bis ins hohe Alter zu einer wesentlichen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und damit des Wohlbefindens führen. Gesundheitliche Risiken sind bei Beachtung der hier genannten Grundregeln nicht zu befürchten. Das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben, ist jedenfalls bei völligem körperlichem Nichtstun ganz wesentlich grösser!

Dr. med. Hans Howald, Magglingen

Auch für Ältere empfehlenswert

Der Skilanglauf stellt eine ausgesprochene Dauerbewegung dar und fördert in besonderem Masse Atmung und Kreislauf, aber auch Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Weil er in ausgewogener und dosierbarer Weise den gesamten Körper trainiert, ist er auch für ältere Menschen empfehlenswert und kann zur Rheumaprophylaxe und in vielen Fällen auch zum Training von Rheumakranken empfohlen werden. Von besonderem Wert ist der Skilanglauf bei Haltungsschwäche und Wirbelsäulenerkrankungen. Aber auch bei Arthrosen der gewichtstragenden Gelenke (Hüften, Knie) ist Skilanglauf eine günstige Trainingsart, weil durch das Gleiten der Ski Stöße, wie sie bei Gehen und Laufschritt auftreten, weitgehend ausgeschaltet sind. Bei der versteiften Schulter bietet er mit seinen ausgreifenden Armbewegungen ein ausgezeichnetes Mittel zur Mobilisation. Auch bei der Bechterew'schen Krankheit ist der Skilanglauf geeignet, die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten oder zu verbessern. Die Abhärtung in Winterluft und Schnee ist ein zusätzlicher rheumaprophylaktischer Vorzug.

Bei entzündlichen Gelenkerkrankungen (Polyarthritis) muss jedoch vor einem Langlauftraining der Rat des Arztes eingeholt werden.



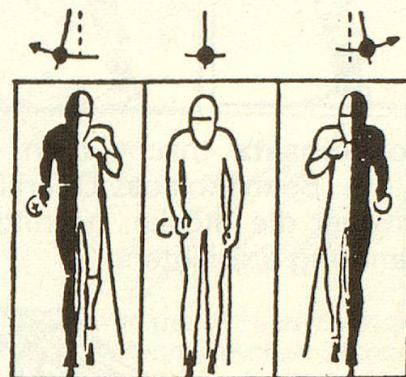
Der Abstoß: Start – halb gestreckt – ganz gestreckt – Gleitphase

Fuss-, Knie- und Hüftgelenk beugen und den Ski fest gegen den Schnee drücken. Dadurch «greifen» die Ski besser.



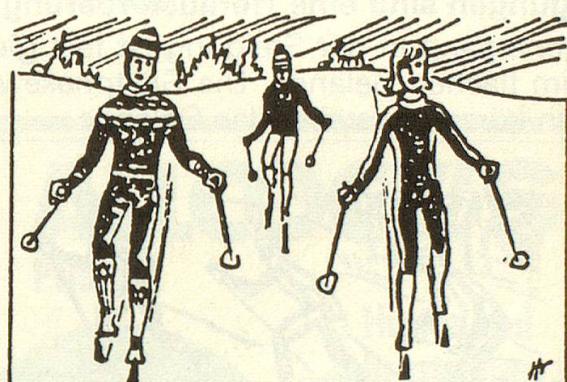
Kräftiger Druck nach unten, bis das Bein ganz gestreckt ist

Etwa 70 % des Erfolges beruhen auf dem richtigen Abstoß. Der Rest ist Sache der Stockarbeit.



Locker bleiben, nie verkrampfen!

Versuchen Sie, möglichst lange auf einem Ski zu gleiten. Das Körpergewicht wird von einem Ski auf den anderen und wieder zurück verlagert. Dadurch wird die Beinmuskulatur zwischen jedem Stockeinsatz entspannt.

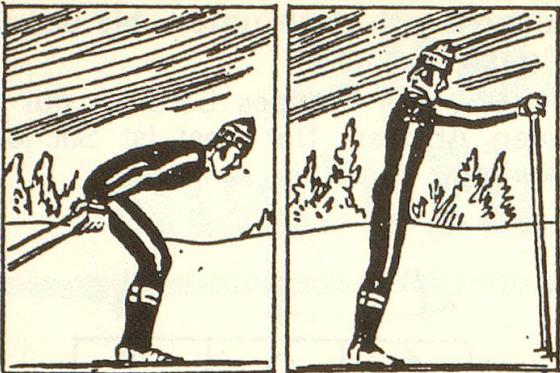


Gleichgewichtsübung: Auf leichten Abfahrten nur auf einem Ski fahren, abwechselnd rechts und links.



Beim doppelten Stockeinsatz Gewicht nach vorn

Beide Arme arbeiten gleichzeitig gleich stark. Richtig in leicht abfallendem Gelände und wenn die Schneeverhältnisse gut sind.

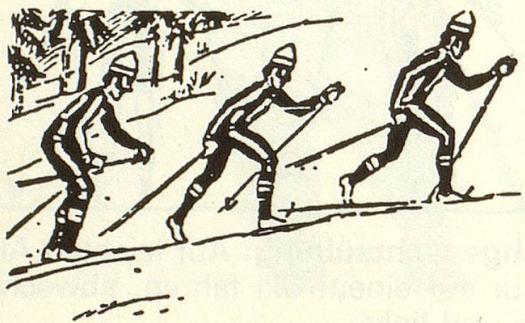


Doppelstockeinsatz macht man mit und ohne Abstoss. Beim Abstoss Oberkörper gut nach vorn über die Stöcke, nachher Körper zur Entspannung aufrichten.

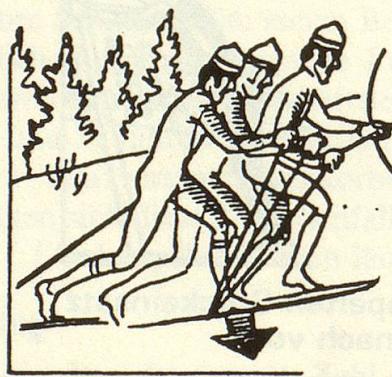


Steigungen sind eine Herausforderung

Diagonalgang in der Steigung ist fast gleich wie im flachen Gelände. Die Gleitphase wird um so kürzer, je steiler das Gelände.



Die Armarbeit wird stärker als in der Ebene, und die Arme sind beim Stockeinsatz gebeugter. Setzen Sie die Stöcke etwas weiter hinten im Schnee ein.



Steiles Gelände = starke Arm- und Beinarbeit

Versuchen Sie, die Skis senkrecht unter dem Körper in den Schnee zu pressen. Je fester, desto besser. Dazu den Oberkörper etwas aufrichten.



Abfahrt

Für eine Abfahrt geradeaus halten Sie die Skis leicht auseinander und fest auf dem Schnee. Die Arme sind leicht gebeugt und körperfern. Leichte Beugung auch in den Knie- und Hüftgelenken. Die Haltung soll locker und entspannt sein.



Am sichersten bremst man mit dem Pflug
Knie und Fussgelenke leicht beugen, Beine fest nach unten drücken. Fersen nach aussen, Knie nach innen, leichte Rücklage des Körpers.



Seitwärts Abrutschen in scharfen Kurven
Zuerst in Pflugstellung gehen, dann seitliches Abrutschen, schräg abwärts mit leichtem Abstand zwischen den Skis.

Konditionstraining

Der Skilanglauf – wenn er richtig und mit Freude betrieben werden soll – erfordert ganzjähriges Konditionstraining, am einfachsten durch Dauerlauf, Velofahren oder Schwimmen. Zur Förderung der Geschmeidigkeit sind tägliche Gymnastik- und Dehnübungen ratsam. Die gute Funktion von Herz und Kreislauf, also des Blut- und Sauerstofftransports zu den Muskelzellen, ist von überragender Bedeutung. Je besser die Sauerstoffumsetzung funktioniert, desto gesünder und leistungsfähiger ist der Organismus, und desto mehr Freude wird der Skilanglauf bieten.

Technik

Zur Erlangung der richtigen Technik braucht es sowohl Übung wie Überlegung, denn es gilt, mit möglichst wenig Kraftaufwand möglichst rasch vorwärts zu kommen. Skilanglaufen bedeutet *Skifahren*, auch aufwärts. Der Ski soll gleiten, mit dem Schnee in Kontakt bleiben und sich dem Gelände und der Spur anschmiegen. Die besten Stilisten scheinen gleichsam über der Spur zu schweben.

Für den *Diagonalgang* wähle man anfangs ein eher flaches Gelände, das ein langes Gleiten ermöglicht und wo Abstoss, Gewichtsverlagerung, Gleiten auf einem Ski und das Zusammenspiel der Bewegungen geübt werden können. Die Arm- und Beinbewegungen beginnen in den Schultern und Hüften. Die Arme werden durch das Vorschwingen der Schultern, die Beine durch das Vorschneilen der Hüftpartie vorwärts geschleudert. Der Antrieb geht also von Rumpf und Rücken aus. Der Arm schwingt bei herabhängender Schulter locker nach vorn. Das ganze Gewicht ist auf dem Gegenski und wird durch das nach vorn gedrückte, abgewinkelte Knie abgedeckt. Der Körperschwerpunkt liegt dabei über dem Fussballen, die Fersen werden kaum belastet. Nun wird der Stock möglichst nahe beim Ski forsch in den Schnee gesteckt, das Gewicht vom Gegenski auf den Stock verlagert und gleichzeitig der Gegenski kräftig abgedrückt. Das nun zum Einsatz gelangende Bein wird locker nach vorn geschleudert, angetrieben durch Vorschneilen der Hüften und ausgeprägte Abrollbewegung des Fusses, unterstützt durch kräftigen Stockzug und -stoss. Gleichzeitig verlagert sich der Schwerpunkt auf den vorschiesenden Ski, wobei sich das Körperf gewicht auf dem Gleitski gleichmäßig verteilt. Wichtig ist, dass Hüften und Schultern vorwärts streben, so

Medicinal Gelatine

hochwertiges Protein (Eiweiss)
rein natürlich-organischen Ursprungs.
Kein Arzneimittel, sondern eine Nahrungsergänzung,
die als wichtiger Baustoff unseres Körpers
zum Aufbau des proteinreichen Gewebes dient:
u. a. Haut, Haare, Fingernägel, Bindegewebe,
Bandscheiben, Gelenkknorpel. Angenehmes
Granulat zum Einnehmen. Lassen Sie sich in
Ihrer Apotheke/Drogerie beraten.

Geistlich-Pharma, Wolhusen

ALLCOCK'S Pflaster



- Husten und Brustschmerzen
- Lumbago
- Neuritis und Ischias
- Rheumatismus

Sofort nach seiner Anbringung führt dieses Pflaster eine selbsttätige Massage aus. Vergessen Sie nicht, dass ein ALLCOCK'S-Pflaster „seine Arbeit an Ihnen verrichtet, während Sie Ihrer Arbeit nachgehen“, indem es die geschwächte Stelle wie eine hilfreiche, wärmende Hand stützt. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

dass das eigene Körpergewicht als Zugkraft dient. Verdrehen der Hüften ist zu vermeiden, denn die Bewegung soll auf dem direkten Weg nach vorwärts führen. In *Steigungen* bleibt der Bewegungsablauf genau gleich, nur werden die Schritte kürzer und der Takt rascher.

Der einseitige Schlittschuhschritt, nach seinem Erfinder «*Siiotonen-Schritt*» genannt, ist aus orthopädischer Sicht und somit auch als Rheumaprophylaxe nicht zu empfehlen.

Auf leicht fallenden oder ebenen Teilstrecken kann der *Doppelstockstoss* angewendet werden. Die *Abfahrten* sollen zum Verschaffen dienen. Im Gegensatz zum Gleitschritt werden beim Abfahren nicht die Fussballen, sondern die Ferse belastet.



Ganzjähriges Training erspart dem Langläufer Risiken.
Foto H. P. Klauser

Ausrüstung

Die *Langlaufski* sind schmal, leicht und geschmeidig. Der Fiberglasski mit Pappelholz- oder Schaumstoffkern und schnellem, leicht zu wachsendem Belag ist heute am gebräuchlichsten und sehr strapazierfähig. Die Härte der Spannung in der Skimitte, also unter der Bindung, muss dem Körpergewicht angepasst sein.

Massgebend ist die Endspannung, die sich beim Zusammendrücken der Laufflächen ermitteln lässt und die dem Krafteinsatz des Skiläufers entsprechen muss. Die ideale *Skilänge* liegt für Damen zwischen 190 und 205 cm, für Herren zwischen 200 und 215 cm. Die Skispitze soll bei hochgestreckem Arm die Hand erreichen. Das *Wachsen* der Langlaufski ist keine Hexerei, sondern Erfahrungssache. Wer auf das Wachsen (und damit zum Teil auch auf das herrliche Gleitgefühl) verzichten will, dem stehen *No-Wax-Ski* in grosser Auswahl zur Verfügung. Diese eignen sich vorzüglich bei Neuschnee und Temperaturen um den Gefrierpunkt herum, die ein ideales Wachsen nicht erlauben. Bei anderen Verhältnissen sind richtig gewachsene Ski sehr viel angenehmer.

Der *Langlaufstock* soll bis gut zur Achselhöhle reichen und die Stockschlaufe an den Händen satt anliegen, damit der Stock nach dem Abstoss nicht kramphaft gehalten werden muss, sondern locker vorwärts geschwungen werden kann. Die Hand wird von unten her in die Schlaufe geführt.

Bei der Auswahl der *Kleidung* ist vor allem auf Zweckmässigkeit zu achten. Am wichtigsten ist die Unterwäsche, die aus Wolle oder warmem synthetischem Gewebe bestehen soll, das den Schweiß nach aussen transportiert. Der Langlaufanzug sollte doppelte Hosenvorderteile aufweisen, da besonders in Abfahrten die Zugluft stark kältet. Aus diesem Grund empfiehlt es sich auch, stets ein Seidentuch in der Tasche mitzuführen, das bei Bedarf als Wärmeschutz auf die Brust gelegt werden kann. Lange, bis zu den Schuhen reichende Hosen gewähren den Beinen besseren Schutz als Kniestrümpfe. Bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sind Handschuhe aus weichem Leder sowie eine bequeme Wollmütze, die sich über die Ohren ziehen lässt, nötig. Da die Langlaufanzüge oft zu kleine Taschen aufweisen, empfiehlt es sich, eine Lendentasche umzugurten, in der Wachs, Kork mit Schaber, Zwischenverpflegung usw. mitgeführt werden können.

Emil Fröhlich

Den Text der Seiten 13–16 stellte uns freundlicherweise die Schweiz. Rheumaliga zur Verfügung. Es ist Merkblatt 8 von insgesamt 34 Nummern. Sie erhalten das Verzeichnis gratis bei der Schweiz. Rheumaliga, Renggerstr. 71, Postfach, 8038 Zürich, gegen Rückporto.