

Leinen los!

Die **Kraft des Windes** lässt sich beim Segeln oder Surfen hautnah erleben. Mit regelmäßiger Übung gelingt die Fortbewegung mit dem Boot oder Brett auf dem Wasser in der Regel recht gut.

Im Sommer steht ja vielleicht auch in diesem Jahr eine Reiseplanung an: Manche Kunden werden im Urlaub Sportarten wie Segeln oder Surfen betreiben und freuen sich meist über das Inte-

resse von PTA und Apotheker. Umso besser, wenn Sie mitreden können und auf Wunsch Tipps zum Beispiel hinsichtlich der Fragestellung geben, welche Sportarten sich für welche Personengruppen eignen.

Mit dem Boot Segeln wird seit über hundert Jahren als Sport oder Freizeitaktivität betrieben. Die körperliche Belastung hängt von den äußeren Bedingungen wie Strömung, Wellen, Wind, Nässe oder extremen Temperaturen ab. Wer sportlich segelt, trainiert durch das Kippen (Krängen) des Bootes und durch das Ausrichten des Segels die Arm-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Ob Surfen oder Segeln – die Wassersportarten gehen mit gesundheitsförderlichen Eigenschaften einher, bergen allerdings auch verschiedene Risiken.

Zur Bandbreite der Segelboote gehören leicht steuerbare Jollen, wendige Segelboote oder große Yachten, mit denen mehrtägige Törns möglich sind. In Segelschulen kann man den Umgang mit Segel, Pinne und Co. erlernen, zum Nachweis der Kenntnisse durch einen Segelschein hat man verschiedene Prüfungen zu absolvieren. Der Skipper, also der verantwortliche Bootsführer, ist in der Lage, alle anfallenden seemännischen Arbeiten auszuführen, freut sich aber über Hilfe der Mitsegler.

Grundsätzlich ist Segeln für Menschen jeden Alters geeignet, Segler sollten allerdings im Falle eines Über-Bord-Gehens schwimmen können. Sportlichkeit ist zwar von Vorteil, jedoch keine Grundvoraussetzung für die Wassersportart. Der Aufenthalt auf dem Boot ist stets mit Bewegung und Arbeit verbunden, daher fördert Segeln die Fitness, die Koordination, die Beweglichkeit und aktiviert den Stoffwechsel. Die körperliche Anstrengung steigt bei zu-



© nd3000 / iStock / Getty Images

nehmender Windstärke. Auch die Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeit werden durch die Arbeit im Team verbessert, zusätzlich trainieren Ausübende ihre Balance sowie ihre Geschicklichkeit. Segeln wirkt sich insgesamt günstig auf die Gesundheit aus, die Auszeit auf dem Wasser ist eine Wohltat für den gestressten Organismus. Zusätzlich profitieren die Atemwege von der frischen Meeresluft.

Insgesamt gilt Segeln als sichere Sportart, insbesondere wenn es um schwere Verletzungen oder gar tödliche Unfälle geht. Ganz ohne Risiko bewegt man sich allerdings nicht auf dem Wasser fort: Zwar sind Segelboote auch bei rauen Wetterbedingungen seetauglich und sicher und so gebaut, dass sie nicht sinken, dennoch können hohe Wellen und Stürme zu Materialdefekten und zum Kentern führen. Kleinere Blessuren entstehen beispielsweise durch Ausrutschen – zur Vorbeugung tragen Segler am besten rutschfestes Schuhwerk sowie Handschuhe. Einige Segler klagen über Rücken- und/oder Kniebeschwerden, während bei akuten Verletzungen eher der Kopf oder die Finger betroffen sind.

Mit dem Brett Auch beim Windsurfen bewegt man sich mit Hilfe eines Segels im Wind, dabei steht man auf einem Surfbrett. Vorteilhaft ist, dass die ersten Versuche auch auf heimischen Gewässern wie Badeseen erfolgen können. Von Kindern bis zu Rentnern – die Sportart eignet sich grundsätzlich für jede Altersstufe – allerdings sollten Aktive unbedingt schwimmen können. Windsurfen ist nicht leicht und nebenbei zu erlernen, wie etwa Laufen oder Radfahren. Die Herausforderung besteht darin, das Gleichgewicht des eigenen Körpers mit der Segelstellung zum Wind zu kontrollieren. Je nach Schwierigkeitsgrad werden motorische Fähigkeiten wie Geschicklichkeit, Gleichgewicht und Kraft trainiert.

Wenngleich Windsurfen auch für Senioren geeignet ist – als Anfängersportart ist es in dieser Altersgruppe nur wenig zu empfehlen. Generell erleichtert ein spezielles Anfängermaterial Einsteigern das Üben, da die Bretter ein hohes Maß an Kippstabilität bieten. In jedem Fall wirkt sich Windsurfen positiv auf die Psyche aus, denn durch die Mischung aus Freiheit, Geschwindigkeit und Naturerlebnis gelingt das Abschalten ideal. Insgesamt ist Windsurfen dem Segeln sehr ähnlich, allerdings sind die Anforderungen an Flexibilität, Kraft und Kondition deutlich höher. Gesundheitliche Risiken beim Windsurfen sind unter anderem Prellungen, Band-, Kopf- und Hautverletzungen. Um dies zu vermeiden, sollten Surfer sich vor dem Wassersport an Land ausreichend aufwärmen und einen Neoprenanzug mit langen Beinen sowie Surfschuhe tragen (Schutz vor Kälte und Schürfwunden). Blasen an den Händen lassen sich durch Taping oder durch Windsurfhandschuhe verhindern. Kopfverletzungen beugt man durch die Nutzung eines Surfhelms vor, außerdem gibt es einen sogenannten Mastprotector, der das Einklemmen zwischen Mast und Board verhindert. Raten Sie Kunden, die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen, um das Verletzungsrisiko zu vermindern. Zudem ist es sinnvoll, dass sich Wassersportler auch außerhalb der Saison durch Kraft- und Ausdauertraining fit halten.

Tipps für Wassersportler Kunden, die Wassersport betreiben, sollten auch an den Schutz ihrer Haut denken: Die Strahlungsintensität der Sonne kann auf dem Wasser recht hoch sein, daher sollten Aktive unbedingt einen Sonnenschutz mit einem ausreichenden Lichtschutzfaktor auftragen und zwar mindestens eine halbe Stunde vor dem Wassersport. Dies ist bei längerer Zeit im Freien sowie nach dem Schwimmen unbedingt zu wiederholen. Weisen Sie Ihre Kunden darauf hin, eine adäquate Menge der Lotion zu verwenden,

um einem Sonnenbrand wirksam vorzubeugen.

Sollte die Gefahr bestehen, beim Segeln seekrank zu werden, empfiehlt es sich, Medikamente gegen Reiseübelkeit mitzuführen, um Symptome wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen zu behandeln. Bei der Reisekrankheit, auch Kinetose genannt, handelt sich um eine natürliche Reaktion des Körpers auf die Störung des Vestibularorgans im Innenohr. Augen, Muskulatur und Gleichgewichtsorgan nehmen widersprüchliche Informationen auf, sodass im Brechzentrum vermehrt Transmitter ausgeschüttet werden, welche die Beschwerden hervorrufen. Gegen die Kinetose kommen Wirkstoffe aus der Gruppe der Antiemetika zur Anwendung, da sie Übelkeit und Schwindel lindern. In Deutschland hat sich beispielsweise das H1-Antihistaminikum Dimenhydrinat zur Behandlung einer Kinetose bewährt. Eine natürliche Alternative ist Ingwer, welches sich ebenfalls zur Prophylaxe der Reisekrankheit eignet.

Risiken vermeiden Sowohl Segeln als auch Surfen sind Sportarten, auf die die Natur und die Wetterverhältnisse einen enormen Einfluss nehmen: Wetterveränderungen oder die Zunahme der Windgeschwindigkeit sind unbedingt ernst zu nehmen, da sie erhöhte Gefahren bergen. Selbstverständlich sollte Wassersport nüchtern betrieben werden, bei Segeltörns gilt beispielsweise eine 0-Promille-Grenze. ■

*Martina Görz,
PTA, M.Sc. Psychologie und
Fachjournalistin*