

# Auf die Piste, aber **sicher!**

Apothekenkunden, die es zum Skifahren oder Snowboarden in die Berge zieht, brauchen eine gut sortierte **Reiseapotheke** – auf jeden Fall mit Sonnen- und Kälteschutzpräparaten.



© World Images / www.fotolia.com

**D**er Skiurlaub ist für unsere Haut eine echte Herausforderung, vor allem für das empfindliche Gesicht. Grundsätzlich ist die Sonnenstrahlung in den Bergen erheblich intensiver als im Tal. Hinzu kommt, dass der Schnee etwa 80 Prozent des Sonnenlichts reflektiert, sodass UV-Strahlen nicht nur von „oben“, sondern quasi von allen Seiten auf unsere Haut treffen. Schutz tut Not. Gut geeignet für Wintersportler sind

fettbetonte Sonnencremes mit hohen bzw. sehr hohen Lichtschutzfaktoren (LSF 30 bis 50 bzw. 50+).

Eine gute Isolations- und Schutzschicht für unbedeckte Hautpartien bilden spezielle Kälteschutzcremes mit hohem Fettgehalt und ohne (oder mit sehr geringem) Wasseranteil. Sie verhindern, dass die Haut zu viel Wärme und Feuchtigkeit abgibt. Gut zu wissen: Während Kälteschutzcremes im Freien gute Dienste leisten, muss die „Fett-

schicht“ in beheizten Räumen wieder runter, um eine Überwärmung der Haut zu verhindern.

## Was in den Koffer gehört

Auf eine gut sortierte Reiseapotheke sollten Wintersportler nicht verzichten. Hinein gehören neben Medikamenten, die regelmäßig eingenommen werden müssen, Fieberthermometer, Verbandszeug & Co.:

- ▶ Schmerzmittel zum Einnehmen (z. B. Ibuprofen, Paracetamol);
- ▶ Sportsalbe oder -gel mit abschwellender, schmerzlindernder und/oder entzündungshemmender Wirkung zur Nachbehandlung geschlossener Sportverletzungen (z. B. mit Heparin, Diclofenac oder Beinwell);
- ▶ Wund- und Heilsalbe zur Behandlung kleiner Schrammen;
- ▶ Blasenpflaster in verschiedenen Größen.

Ratsam ist es außerdem, Arzneimittel gegen häufige Erkrankungen wie grippale Infekte und Magen-Darm-Beschwerden in die Reiseapotheke zu packen.

## Was Wintersportler wissen

**müssen** Leider bergen Sportarten wie Ski alpin und Snowboarden ein nicht zu unterschätzendes Verletzungsrisiko. Besonders häufig kommt es bei Stürzen zu Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen. Dann sollten Verletzte die so genannte „PECH“-Regel wörtlich nehmen, die besagt:

- ▶ P wie Pause: Der Sportler muss das Aktivprogramm sofort beenden.
- ▶ E wie Eis: Die verletzte Körperregion so schnell wie möglich kühlen.
- ▶ C wie „Compression“ (Druck): Durch das Anlegen eines elastischen Verbandes wird das betroffene Gelenk entlastet und stabilisiert.
- ▶ H wie Hochlagern: Der betroffene Körperteil sollte erhöht ruhen.

Nach der Erstversorgung sollten Verletzte bald einen Arzt aufsuchen, denn eine Verstauchung oder Prellung können medizinische Laien meist nicht sicher von einer ernsthaften Verletzung, beispielsweise einem Knochenbruch, unterscheiden. Damit Urlauber bei Arztbesuchen im Ausland nicht auf einem Teil der Kosten „sitzen bleiben“, ist der Abschluss einer Auslandskrankenschutzversicherung sinnvoll, wenn die eigene Krankenkasse dies nicht übernimmt.

Grundsätzlich gilt: Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sollten Wintersportler ihren Körper schon einige Zeit vor dem weißen Vergnügen mit spezieller Skigymnastik in Form bringen. Und auf der Piste schützt ein Helm vor gefährlichen Kopfverletzungen. Für Kinder und Jugendliche besteht in einigen Ländern bereits Helmpflicht. ■

Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin