

## **Fit für die Piste - so gelingt die Abfahrt**

**Sonne, Schnee und Hüttengaudi: Jetzt beginnt die Zeit des Wintersports. Das CRM Centrum für Reisemedizin gibt Tipps, was Urlauber auf der Schneepiste beachten sollten.**

### **Gefahr für die Haut: Wintersonne und Austrocknung**

Um sich ausreichend vor der Sonne zu schützen, benötigen Wintersportler einen guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor. Dabei sollten alle freiliegenden Körperstellen wie Gesicht, Augen, Nase, Ohren und Lippen großzügig eingecremt werden. Zudem strapazieren Wind und Kälte die Haut sehr. Deshalb sollte die Sonnencreme bestenfalls auch fettreich sein.

### **Unterschätzte Gefahr: Schneeblindheit**

Um einer Schneeblindheit zu entgehen, sollten Wintersport-Fans unbedingt Skibrillen mit UV-Schutz tragen. Ohne ausreichenden Schutz kann die Hornhaut verbrennen. Vernarbungen und irreparablen Sehschäden können die Folge sein. Hinweis für eine Schneeblindheit sind gerötete, tränende Augen, hohe Lichtempfindlichkeit, Augenschmerz und ein Fremdkörpergefühl. Sie macht sich oft erst nach sechs bis acht Stunden bemerkbar.

### **Gegen Frostbeulen & Co. ausreichend schützen**

Die Gefahr von Erfrierungen wird häufig unterschätzt. Wintersportler sollten insbesondere schlechter durchblutete Körperstellen wie Hände, Zehen, Nase, Ohren, und Wangen vor Wind und Fahrtwind mit guter Kleidung schützen. Denn selbst bei Plusgraden können durch schnelle Skiabfahrten Frostbeulen und leichte Erfrierungen auftreten. Tipp: Wolle bei kaltesensibleren Stellen und Mikrofaser dort, wo Schweiß entsteht. Wechselwäsche ist unbedingt ratsam!

### **Reiseversicherung nicht vergessen!**

Besonders im Skiurlaub ist die Auslandsreiseversicherung unbedingt notwendig. Diese sollte auch die Kosten für einen Rücktransport nach Deutschland abdecken. Denn passiert ein Unfall auf der Piste, kann ein Rücktransport des Verletzten in die Heimat schnell in die Tausende gehen.

© Inhalte: CRM Centrum für Reisemedizin