

# Auf die Piste besser nicht „oben ohne“

**KOPFSCHUTZ.** Ein Helm beim Skifahren könnte 85 Prozent aller Kopf- und Hirnverletzungen verhindern.

VON CLAUDIA RICHTER

Selbst wenn das Knie, der Arm nach einem Skiunfall schwer beschädigt sein sollten – der Mensch bleibt derselbe. „Bei einer Kopfverletzung ist das häufig anders. Wird das Gehirn verletzt, ändert sich der Mensch oft so nachhaltig, dass er nicht mehr derselbe wie vor dem Unfall ist“, weiß der Wiener Sportorthopäde Dr. Karl-Heinz Kristen.

Zwar handelt es sich beim Großteil der Kopfverletzungen auf Pisten Gott sei Dank „nur“ um Gehirnerschütterungen, Platzwun-



Wer Hirn hat, schützt es: Ein Helm hat sich bei Unfällen auf der Piste schon oft als Lebensretter erwiesen.

(M. Kollmann/GEPA)



den und Gesichtsverletzungen. Ist der Schädel aber schwer verletzt, bedeutet das oft dauernde Invalidität oder sogar den Tod. Die allermeisten der tödlich Verunglückten würden noch leben, hätten sie bei dem Unglück nur einen Helm getragen.

Dieser Kopfschutz kann etwa 85 Prozent aller Kopf- und Gehirnerkrankungen verhindern! Diese Daten – so Kristen – stammten zwar aus Studien mit Motorrad- und Radfahrern, aber „das Ergebnis kann man durchaus auf Skifahrer übertragen.“

Denn ein Brettsportler hat bald einmal ein Tempo von 70 km/h erreicht, „das merkt er selbst vielleicht gar nicht, erst dann, wenn er stürzt.“ Ein ungeschützter Kopf ist aber nicht erst bei 70 Stundenkilometern gefährdet, „schon ab 30 km/h wird's riskant, wenn man

stürzt und mit dem Kopf auf einen harten Untergrund fällt oder mit einer Liftstütze, einem Baum oder Felsen kollidiert.“

Insgesamt betreffen 16 Prozent aller Verletzungen beim Ski- und Snowboard-Sport den Kopf, beim Skifahren allein sind es 13 Prozent. Interessantes Detail dabei: Frauen tragen häufiger Kopfverletzungen davon (18 Prozent) als Männer (zehn Prozent).

### Der kleine Unterschied

Einen geschlechtsspezifischen Unterschied gibt es auch hinsichtlich der Frage, wer einen Helm trägt: Frauen tun's etwas seltener als Männer. Kristens Erklärung dafür: „Bei Frauen hat der Helm noch ein bisschen das Image vom Rennfahrerelei und das wollen viele nicht, sie wollen eher gemütlich unterwegs sein.“ Aber auch modi-

### DIE SPORTÄRZTE TAGEN

**Der Lebensretter:** Die allermeisten der verunfallten Skifahrer, die an einer Kopfverletzung gestorben sind, könnten noch leben – wenn sie einen Helm getragen hätten.

**Frauen tun's seltener:** Der geschlechtsspezifische Unterschied auf Pisten: Frauen tragen seltener Helm als Männer.

**Das Thema Helm** wird Dr. Karl-Heinz Kristen bei der Sportärztestrategie in Zell am See behandeln. Heute, 5. Dezember, spricht er um 16.30 Uhr über „Head Protection – Wer Kopf hat, schützt ihn“.

Infos: Tel. 01/532 27 58-13.

[www.aerztekongress.at](http://www.aerztekongress.at)

sche Aspekte könnten eine Rolle spielen. Die Jugend ist bereits modisch-crazy behelmt. „Vor allem Snowboard-Helme sind besonders bunt, die gelten bei Jugendlichen inzwischen vielfach als cool.“

Durchgesetzt hat sich dieser Schutz auch relativ gut bei Kindern. „In vielen Skischulen wird darauf Bedacht genommen, dass die Kleinen einen Helm tragen, das hat natürlich Signalwirkung.“

Aber nicht nur Kindern würde Kristen dringend das Tragen eines Helms empfehlen, „sondern allen Alpinski-Fahrern.“ Neulingen in Sachen Helm zur Beruhigung: Die Neuen sind keineswegs so schwer wie ihre Vorgänger, moderne Helme sind leicht, haben Schalenaufbau, Belüftung und Polsterung.

„Ab 70 € bekommt man einen vernünftigen Helm“, weiß Kristen. Ob der 43-Jährige selbst „vernünf-

tig“, also mit Helm, unterwegs sei. „Ja. Und um ehrlich zu sein, ich war auch jahrelang oben ohne unterwegs, ein Freund hat mir dann einen Helm geschenkt, mit den Worten: Ich möchte, dass du den trägst. Und ich trage ihn mit dem Wissen, dass es Menschen gibt, denen es wichtig ist, dass ich mein Hirn schütze.“

### Lebensretter vom Christkind

Etlche Frauen und Männer, so Kristen, die von sich aus nie einen Helm tragen würden, täten es wahrscheinlich gerne, „wenn sie einen von ihren Liebsten als Zeichen der Wertschätzung bekommen, dann erhält der Helm einen ganz anderen Wert.“ So ein Wertschätzung demonstrierender hübscher oder cooler „Lebensretter“ wäre doch auch ein passendes Weihnachtsgeschenk...

## gesundegeschenke

### Gutschein für Gesundheit

Gesund bleiben ist einer der Hauptwünsche der Österreicher. Wer seinem Liebsten, seiner Frau, diesen Herzenswunsch erfüllen will, könnte einen Gutschein des Moorheilbades Harbach erwerben. Geschenkt werden kann Gesundheit frei nach Wahl, sehr beliebt sind etwa die „Xundheits-Wochenenden“ von Freitag bis Sonntag: Vollpension, freie Benutzung von Erlebnis-Hallenbad, Sauna, ärztliches Beratungsgespräch, je einmal Moor- oder Medizinalbad, Heilmassage, Entspannungsgymnastik und anderes kostet im Doppelzimmer zwischen 252 und 269 €. Infos: ☎ 02858/5255-1620, [www.moorheilbad-harbach.at](http://www.moorheilbad-harbach.at).

Eine schlechte Lauftechnik – und die weisen sehr viele auf – führt zu Fehlbelastungen und Schmerzen. Die Ergebnisse der Untersuchung werden mit dem Sportler besprochen und auf einer multimedialen CD präsentiert. Kostenpunkt: 90 €, mit Laufschuh-Test 105 €. Infos: ☎ 01/801 82-276, [www.oss.at](http://www.oss.at).

### „Beauty-Quicky“ bis Kur

Ob schnelle Schönheit zwischen durch oder „ambulante“ Sieben-Wochen-Schönheits-Kur – Wiens erster Tages-Spa „Pure Day Spa“ bietet alles Mögliche für Eilige und Zeit habende Genießerinnen: von der Stil-Beratung über Ayurveda-Behandlungen und Yoga bis zu „Li'Tya“, einem australischen,

ganzheitlichen Kosmetik- und Gesundheitskonzept. Wäre doch etwas für die gestresste Managerin oder die verwöhnte Dame: ein Geschenkpaket für Produkte und Behandlungen in der „urbanen Oase“ im ersten Wiener Gemeindebezirk. Kostenpunkt für Tages-Spa-Aktivitäten unterm Tannenbaum: 90 bis 900 €. Infos: ☎ 01/532 69 22. [www.dayspa.at](http://www.dayspa.at).

### Kleinigkeit gegen den Kater

Wer ein Weihnachts-Mitbringsel für Partytiter sucht: Das Nahrungsergänzungsmittel Cure-x kostet wenig (3,95 €) und kann angeblich viel: typische Kater-Symptome ausschalten. Infos zur Anti-Hangover-Pille: [www.cure-x.com](http://www.cure-x.com).

### GESUNDHEITS-CHECK MIT SCANNER

Mittels MRT/CT-Scanner können in einem sehr frühen Stadium Tumoren, Aneurysmen, Zysten, Ablagerungen in den Gefäßen und im Herz (Ursachen für Herzinfarkt oder Schlaganfall) entdeckt werden. Somit sind noch einfache Behandlungsmethoden möglich. Mit konventionellen Untersuchungsmethoden wie Blut, EKG, Röntgen sind viele Krankheiten nicht rechtzeitig erkennbar. Prescan bietet jetzt auch die modernste Hautkrebsvorsorge an.



### TOTAL BODY SCAN

beinhaltet MRT für Kopf, Blutgefäße und für die untere und obere Bauchgegend. Eventuell CT für das Herz, die Gefäße und die Lungen (abhängig vom Alter und den Risikofaktoren). Es sind auch alle anderen fachärztlichen Untersuchungen wie MRT Wirbelsäule, MRT Gelenke, Darmuntersuchung, Blut- und Harnanalysen durch Radiologen, Kardiologen und Internisten im Krankenhaus möglich. Sie benötigen keine Überweisung vom Arzt!

Lesen Sie mehr auf unserer Homepage

[www.prescan.at](http://www.prescan.at)

Für Informationen oder

Terminvereinbarungen rufen Sie:

☎ 01/36036 3636

[info@prescan.at](mailto:info@prescan.at)



### „Verpackte“ Laufstilanalyse

Im orthopädischen Spital Wien-Speising werden erstmals klinisch und sportwissenschaftlich fundierte Laufstilanalysen für (Hobby-)Sportler geboten. Warum nicht einen verpackten Analyse-Gutschein unter den Christbaum legen und damit dem Beschenkten die Möglichkeit geben, den richtigen Laufstil zu finden? Denn:



### KÄLTE FÜR IHRE GESUNDHEIT!

Bei -120°C werden Ihr Immunsystem und Ihr Stoffwechsel aktiviert.

- Es wirkt:
- schmerzlindernd
  - gegen Zellulite
  - zum Stressabbau
  - als Anti-Aging-Mittel
  - gegen Rheuma
  - gegen Gelenkentzündungen
  - zur verbesserten Regeneration

AKTION -30%



Infoline: 01/734 31 62

Gewerbeparkstraße 3, 1220 Wien, [info@icefittcentrum.at](mailto:info@icefittcentrum.at), [www.icefittcentrum.at](http://www.icefittcentrum.at)

### 10% Weihnachtsrabatt



Bis 31.12.2005 gibt es 10% Ermäßigung auf alle Lasertherapien (Besenreiser, Haarentfernung, Altersflecken, Talentherapie, Couperose), Laser-Haarentfernung (Biotax, Hystar, Hystar II).

**TAGESKLINIK WIEN AN DER PRIVATKLINIK DÖBLING**  
19. Heiligenstädter Str. 63, Ärztl. Leiter: Prof. Dr. Hermann  
Tel. 01/368 61 73, [info@tagesklinik.at](mailto:info@tagesklinik.at), [www.tagesklinik.at](http://www.tagesklinik.at)

### GESUNDHEIT

Redaktion: Claudia Richter  
☎ (01) 514 14-347  
[claudia.richter@diepresse.com](mailto:claudia.richter@diepresse.com)