

Gefahren im Schnee für Wanderer und Tourenger

Schnee ist ein faszinierendes Phänomen. Er entsteht, wenn sich in den Wolken feinste Tröpfchen von unterkühltem Wasser an Staubteilchen anlagern und dort gefrieren. Dann bilden sich Schneekristalle, die aufgrund ihres Gewichts nach unten fallen. Mehr als 6000 Kristallformen können so entstehen: Sterne, Plättchen, Säulen, Nadeln, Graupeln, Eiskügelchen ... Doch die weiße Wunderwelt, die uns im Winter verzaubert, birgt auch einige Gefahren. Ganz ohne Schneekenntnisse sollte sich niemand längere Zeit im Schnee aufhalten – auch nicht im normalen Schnee. Deshalb im Folgenden ein paar Tipps.

Von Klaus Finkenzeller

Bei Wandertouren im Winter sollte man, wenn möglich, auf bereits geräumten Wegen gehen. Bei Wanderungen abseits von Wegen im freien Gelände ist wiederum das Wissen um den Schneedeckenaufbau wesentlich. Ein Wanderführer sollte dann Kenntnis davon haben, wie das Gelände ohne Schnee aussieht. Er muss wissen, ob es eingeschneite Büsche oder

Sträucher gibt. In diesen Fällen ist ein Einbrechen von Menschen (oder Tieren) und deren Verletzung möglich. Zugewehrte Mulden können zu einem unvorhergesehenen Versinken in tieferem Schnee führen. Auch hier besteht hohe Verletzungsgefahr. Verletzungsgefahr ist auch durch eingeschneite Eis- oder Harschschichten gegeben. Sie wirken wie scharfe Messer in der Schneedecke. Verletzungen dieser Art können von Prellungen oder Schürfwunden über offene Schnittwunden bis hin zu Knochenbrüchen reichen.

Auch unter verschneiten Bäumen kann Gefahr lauern. Bäume laden ihre weiße Last bei Wind oder einfach durch Überlastung als Folge von Schmelzen ab. Dabei können auch ganze Äste abbrechen. Das kann zu erheblichen Verletzungen führen. Ist im Rahmen einer Wanderung eine durchnässte Schneedecke zu begehen, besteht die Gefahr des Einsinkens. Dabei kann es vor allem bei Tieren passieren, dass das Tier im

feuchten Schnee keine Bewegungsfreiheit mehr hat, in Panik ausbricht und sich dabei schwere Knochen- oder Gelenkverletzungen zuziehen kann. Ähnliches gilt übrigens für den begleitenden Menschen.

Auf vereisten, eventuell auch von Wassereis überzogenen Wegen besteht die Gefahr des Ausrutschens. Sind die Wege zudem noch abschüssig, ist es möglich, dass Mensch (und Tier) abrutschen, dabei immer mehr beschleunigen und sich verletzen können.

Schneblindheit und Sonnenbrand

Gerade im Winter sollte man unbedingt an den Schutz der Augen denken. Bei ungeschütztem längeren Aufenthalt in verschneiter, sonnenüberfluteter Landschaft kann es – ähnlich wie bei normaler Haut – zu sonnenbrandähnlichen Verbrennungen der Hornhaut und der Bindehaut des Auges kommen. Der Schnee reflektiert das direkte Sonnenlicht,

wodurch sich die Blendwirkung der Sonne und die ultraviolette Strahlung fast verdoppeln. Dabei treten starke Schmerzen, extreme Lichtempfindlichkeit, Tränenfluss, gerötete Augen und Fremdkörpergefühl im Auge auf. Um solchen Schäden vorzubeugen, sollte man bei sonnigen Winterwanderungen darauf achten, die Augen durch eine Sonnenbrille zu schützen und der direkten Sonneneinstrahlung aus dem Weg zu gehen.

Direkte Sonneneinstrahlung schädigt die Haut – vor allem wenn die Strahlung intensiv von großen Schneeflächen reflektiert wird. Deshalb sollte man nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen, um einem Sonnenbrand zu entgehen.

Wer dann noch gut in mehrere atmungsaktive Kleidungsschichten »eingepackt« ist und das richtige Schuhwerk trägt, kann gefahrlos zu einer Winterwanderung aufbrechen und den weißen Zauber genießen.

Jurtin System Einlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat:

- ▶ Prophylaxe in Sport und Alltag
- ▶ Korrektur von Fußfehlbelastungen
- ▶ Laufbandanalyse
- ▶ CORPUS Concepts Haltungsanalyse
- ▶ MBT – Masai Barfuß Technologie
- ▶ Nordic Walking und MBT Kurse
- ▶ Joya – der weichste Schuh der Welt
- ▶ Vibram FiveFingers Zehenschuhe
- ▶ Sensomotorische Kindereinlagen
- ▶ Keen Kinderschuhe
- ▶ FUSSWERK Spiraltechnik-Einlage

Neu im Serviceangebot ist die

Jurtin System Einlage.

Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin System Einlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fuß-

deformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

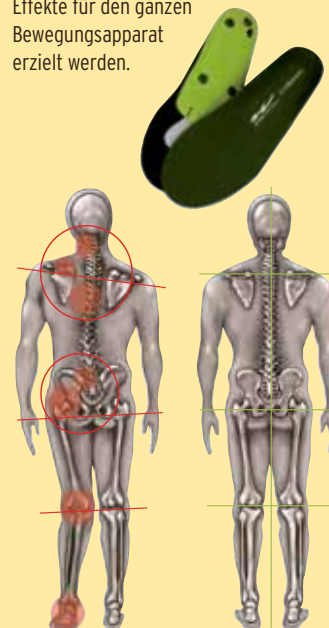
Das ist nun möglich!

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Rohling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin besonders für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter.

Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat erzielt werden.



Ohne Maßeinlage:
Fehlbelastungen

Mit Maßeinlage:
bessere Haltung

Können Sie uns kurz die Vorteile der Jurtin System Einlage nennen?

Herr Merk: Zu den oben genannten Besonderheiten kommen hinzu:

- ▶ besserer Fersensitz
- ▶ stabiler Fußkontakt
- ▶ Entlastung für Sehnen und Bänder
- ▶ verbesserte Stoßdämpfung
- ▶ bessere Durchblutung
- ▶ wirkt sensomotorisch (Steuerung und Kontrolle der Bewegung aufgrund von Sinnesrückmeldungen)

Ab dem Frühjahr 2010 haben wir mit dem neuen Analysesystem CORPUS Concepts erweiterte Möglichkeiten der Überprüfung von Körperstatik und Haltung zur Problemfindung und Kontrolle der Wirksamkeit unserer Spezialeinlagen.

Weitere Informationen rund um Fuß und Schuh erhalten Sie von:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädienschuhtechnik
Elisabethstraße 47
80796 München
Tel. 089/12 00 31-78
Fax 089/12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com