



## Kneipp bewegt – Skilanglauf

Die Geschichte des Skilanglaufs ist schon mehrere tausend Jahre alt. Als Wettkampfsportart wurde der beliebte Wintersport erstmals im 19. Jahrhundert ausgetragen – seit den Olympischen Winterspielen 1924 hat sich Skilanglauf in der gesellschaftlichen Wahrnehmung etabliert und gilt als traditioneller, effektiver und gesunder Ausdauersport.

### Unser Tipp: Skilanglauf

Gesunde Bewegung, wunderschöne Naturkulissen und aufkommende Glücksgefühle: All das verbinden viele Wintersportler mit Skilanglauf – und sie haben Recht! Skilanglauf macht Menschen jeden Alters fit. Denn jeder kann seine eigene Geschwindigkeit und die entsprechende Strecke selbst wählen. Somit kann bei dieser äußerst gesunden Sportart die körperliche Anstrengung individuell dosiert werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich für den klassischen Stil oder das moderne „Skating“ entscheidet. Anfänger sollten darauf achten, deutlich in die Knie zu gehen – am besten kann ein Lehrer Fehler in der Haltung und im Ablauf korrigieren. Denn richtig Spaß kommt dann auf, wenn man so richtig in Schwung kommt. Der rhythmische Bewegungsablauf ist das ideale Herz-Kreislauf-Training; nahezu alle Muskeln des menschlichen Körpers werden beansprucht. Skilangläufer bewegen sich 80 bis 90 % der Zeit – also deutlich mehr als bei der Skiabfahrt. Doch neben dem erhöhten Energieverbrauch hat Skilanglauf auch noch andere Vorteile: Die Gleit- und Anstoßbewegungen schonen Gelenke und Wirbelsäule; auch die Unfallgefahr ist auf Abfahrtspisten höher. Zudem wird durch die ausdauernde Bewegung die Atmung, der Stoffwechsel und das Immunsystem gefördert bzw. gestärkt. Generell gilt: Ausdauersportler sind psychisch wie physisch belastbarer – ihre Stresstoleranz ist merklich höher.

### Sebastian Kneipp:

„Der menschliche Körper ist eines der wunderbarsten Gebilde aus der Schöpferhand Gottes.“

### Übrigens:

Die richtige Ausrüstung ist Grundvoraussetzung für einen optimalen Skilanglauf. Wind- und wetterfeste Kleidung sowie passende Ski und entsprechende Stöcke sind unabdingbar. Die Skilänge orientiert sich an der Körpergröße und am Gewicht des Langläufers – bitte fragen Sie hierzu Ihren Fachhändler. Für Einsteiger eignen sich besonders Skier, die nicht gewachst werden müssen und zudem mit Steighilfen für Anstiege ausgestattet sind. Viel Spaß – und bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Natur!

*Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.*

*Prof. Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke*

Hochschule für Gesundheit und Sport Berlin  
Inst. Naturheilkunde - Universitätsspital Zürich  
Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

### Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199  
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de