

# Wintersport im Schlank-Test

## WAS JETZT KALORIEN KILLT!

**VERGLEICH.** Langlaufen, Skifahren, Boarden & Co.: Sportliche Möglichkeiten, schlank über den Winter zu kommen, gibt es viele! Doch welcher Sport killt in frostigen Zeiten am meisten Kalorien?



### RODELN

Nicht nur für die Kleinen! Ob am Hügel in der Stadt oder auf der präparierten Piste: Rodeln bringt Spaß und formt zudem die Figur!

**FIT-FAKTOR:** Kurvenreiches Fahren und zahlreiche Bremsmanöver straffen Ober- und Unterschenkel. Auch Bauch und Rücken profitieren. Ausdauertraining beim Aufstieg. Für den hohen Spaß-Faktor gibt's einen Extra-Punkt. ★★ ★

**RISIKO-FAKTOR:** Niedrig.

Verständlich, dass die Lust am Sporteln im Winter proportional zur Temperaturkurve sinkt. Aber Minusgrade sind noch lange kein Grund, das Fitnessstraining in den Winterschlaf zu schicken. Sie haben immerhin zwei Möglichkeiten: Entweder Sie entscheiden sich fürs kollektive Schwitzen in beheizten Fitness-Studios, oder aber Sie ziehen Mütze und Schal über und nutzen die weiße Pracht für Ihr Figurforming-Programm – und gegen den Winterblues ...

**Winter-fit.** Arten, seinen Body in winterliche Bestform zu bringen, gibt es viele: vom klassischen Alpin-Skilauf über den Dauerrenner Snowboarden bis zum gemächlichen Snowshoe-Walking (Schneeschuhwandern) – sie alle bauen Winterspeck ab, straffen Muskeln und heben die Laune aus winterlichen Tiefs. WOMAN hat gemeinsam >

Jedoch überschätzen speedsüchtige Schneehasen oft die Geschwindigkeit und landen im Graben – da kann's schon mal blaue Flecken geben! ★

**KALORIENVERBRAUCH:** 150 kcal in 30 Minuten. ★

**GEEIGNET FÜR:** Spaßsüchtige und wenig sportive Snow-Queens.

Bewertung: ★★ ★ = hoch ★★ = mittel ★ = niedrig

## ALPINER SKILAUF

Zwei Brettl'n und a g'führiger Schnee: Mehr brauchen figurbewusste Ski-Hasen nicht, um auf verschneiten Hängen die Beine zu straffen.

**FIT-FAKTOR:** Abfahrten auf zwei „Brettl'n“ trainieren die Bein- sowie die Rumpfmuskulatur. Aber: Die Liftpausen reduzieren den Effekt auf Ausdauer und Fettverbrennung. ★★

**RISIKO-FAKTOR:** Carving-Skier erzielen hohe Geschwindigkeiten – die Sturzgefahr steigt. Starke Beanspruchung von Bändern und Muskeln. ★★ ★

**KALORIENVERBRAUCH:** 200 kcal in 30 Minuten. ★★

**GEEIGNET FÜR:** alle, die schon etwas Ausdauer und Kraft trainiert haben!





➤ mit Christian Gäbler, Leiter der Sportambulanz am Wiener AKH, die trendigsten Wintersportarten auf ihre Figur-Forming-Tauglichkeit hin gecheckt. Plus: Extra-Tipps zum Warmhalten – vom Handwärmer bis zur Schutzcreme (siehe Seite 155).

**Die Kriterien.** Welche Sportart taugt also am besten, um Weihnachtskekse und Festtagsmenüs im Schnee zu ersticken? Wie viele Kalorien verbrennt frau in 30 Minuten? (Wir gehen von 60 kg Körpergewicht aus.) Welche Muskelgruppen trainiert Langlaufen, was bringt Skifahren wirklich? ➤

## EISLAUFEN

Tanzen, Pirouettendrehen oder einfaches Gleiten auf Eis machen vor allem Spaß.

■ **FIT-FAKTOR:** Das Gleiten auf Kufen formt Ober- und Unterschenkel, zaubert einen sexy Bauch und einen starken Rücken – ein ideales Haltungstraining. Schult die Beweglichkeit. Auf die Fettverbrennung wirkt sich der Sport nur nach intensivem Laufen positiv aus. ★★

■ **RISIKO-FAKTOR:** Vorsicht vor Bekanntschaften mit den Kufen von Kollegen (Schnittwunden!). Stürze rufen oft Blutergüsse und Prellungen hervor. ★★

■ **KALORIENVERBRAUCH:** 180 kcal. ★

■ **GEEIGNET FÜR:** Eisprinzessinnen und jene, die es werden wollen. Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig. Nur ältere Semester sollten als Anfänger nicht aufs Eis (Knochenbrüche!).



## SNOW-WALK

Beim Snowshoe-Walking stapfen Frischluftfüchtige mit tellerartigen Steighilfen durch pulvrigen Tiefschnee.

■ **FIT-FAKTOR:** Die ideale Alternative zu Jogging oder Walking im Winter trainiert Herz-Kreislauf sowie das Immunsystem. Das Stapfen im Schnee spricht beinahe alle Muskeln an. Werden auch Stöcke eingesetzt, wirkt sich die nordische Variante auch auf den Oberkörper aus. Entspannungs-Faktor! ★★

■ **RISIKO-FAKTOR:** Einzig das Handling mit den Schuhen, die an zu groß geratene Tennisschläger erinnern, ist gewöhnungsbedürftig, aber wahrlich nicht gefährlich! Trotzdem erleichtert ein Einführungskurs die Gewöhnung an das High-Tech-Gerät. ★

■ **KALORIENVERBRAUCH:** 300 bis 350 kcal. ★★

■ **GEEIGNET FÜR:** Naturliebhaber. Ideal auch für Menschen mit Übergewicht.





► **Das Ergebnis.** Klare Testsieger: Langlaufen und Skitouren-Gehen: „Es werden fast alle Muskelgruppen angesprochen. Balance und Koordination werden geschult und die Ausdauer gestärkt. Die Fettverbrennung wird aktiviert, der Stoffwechsel angekurbelt und das Immunsystem gestärkt“, schwärmt Gäbler. Dicht gefolgt werden die beiden Favoriten von Snowshoe-Walking. Auch Eislaufen und Rodeln haben's in sich. Skifahrer und Snowboarder verbrauchen zwar mehr Energie ►

## LANGLAUF

In der Spur zur Traumfigur! Skilanglauf strafft den Body auf die sanfte Tour.

■ **FIT-FAKTOR:** Straffe Arme und Beine, Knack-Po, flacher Bauch und starker Rücken – das alles zeichnet die Figur von Langläufern aus. Top Fettverbrennung, Ausdauertraining und ein wahrer Relax-Hit für Alt und Jung. ★★ ★

■ **RISIKO-FAKTOR:** Sehr geringe Verletzungsgefahr. Stürze drohen am ehesten bei Abfahrten. Ähnlich wie beim Inline-Skaten schont der Sportsport die Gelenke. ★

■ **KALORIENVERBRAUCH:** Je nach „Laufschritt“ 300 bis 350 kcal. ★★ ★

■ **GEEIGNET FÜR:** alle. Ähnlich wie Nordic Walking bringt Langlaufen selbst Menschen mit Gelenks- und Rückenproblemen und ein paar Kilos zu viel auf der Waage in sensationelle Besform.

## SNOWBOARDEN

Seit Jahren der wohl coolste Trendsport im Winter: Boarden garantiert Fun!

■ **FIT-FAKTOR:** Snowboarder stärken bei den Talfahrten in hohem Maße Beine, Bauch, Po und Rücken. Weniger berauschend schneiden die Fettverbrennung und die Ausdauerleistung ab: zu viele (Lift-)Pausen werden eingelegt! ★★

■ **RISIKO-FAKTOR:** Vor allem Anfänger riskieren Verletzungen (etwa Schulter, Arme, Handgelenk, Steißbein). Aber bei waghalsigen Stunts auf der Piste sind auch Fortgeschrittene vor gefährlichen Stürzen nicht gefeit. Allerdings: Die richtige Fahrtechnik minimiert die Verletzungsgefahr um ein Vielfaches. Daher: Unbedingt einen Snowboardkurs beim Profi absolvieren! ★★ ★

■ **KALORIENVERBRAUCH:** 270 kcal in 30 Minuten. ★★

■ **GEEIGNET FÜR:** coole Abenteuerlustige mit gutem Gleichgewichtssinn.







## SKITOUREN

Skitouren führen in jungfräuliches Terrain fernab der Piste. Romantikfeeling!

■ **FIT-FAKTOR:** Gipfelstürmer formen besonders Rumpf, Beine und Po und bringen ihre Ausdauer auf ein Top-Niveau. Die erklommenen Höhenmeter sind ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Geist. ★★★

■ **RISIKO-FAKTOR:** Berge sind unberechenbar (Lawinengefahr)! Also nur mit Top-Ausrüstung und Know-how aufsteigen! Die unpräparierten Hänge bergen ihr Risiko. ★★

■ **KALORIENVERBRAUCH:** 350 bis 400 kcal. ★★★

■ **GEEIGNET FÜR:** sichere Skifahrer u. Schwitzwillige (Touren sind kraftraubend!). Und für Romantiker, die die Zweisamkeit in der Natur lieben.

➤ als etwa Eiskünstler, kurbeln aber durch Pausen am Lift die Fettverbrennung und Ausdauer nicht so richtig an. Für welche Sportart Sie sich auch entscheiden, die oberste Prämisse heißt: Wintersport statt Winterschlaf! Also, raus aus der beheizten Wohnung und rein ins Schneegestöber! Vorausgesetzt, Frau Holle meint es gut mit uns ...

KATJA OBERAUER ■

## FROSTSCHUTZMITTEL FÜR SKIHASEN

So schützen Sie sich vorm Eisbären: von der Creme bis zur High-Tech-Hilfe.

**F**rischluf tut Haut und Immunsystem gut. Doch im Winter sind sie Extrem-Situationen ausgesetzt. Mit diesen Tipps trotzen Sie kalten Füßen & Co.

■ **EQUIPMENT:** Ein Must: funktionelle Kleidung, die Wind & Wasser abweist, Wärme speichert und Schweiß nach außen transportiert. Nie ohne Mütze: Über Ihr Haupt geht etwa die Hälfte der Körperwärme verloren. Technik-Fans nut-

zen „Elektro-Heizungen“ (etwa beheizbare Einlegesohlen: [www.therm-ic.com](http://www.therm-ic.com)).

■ **SCHUTZ AUS DEM TIGEL:** Gesichtscremen sollten jetzt mehr Fett und Lichtschutz und dafür kaum oder gar kein Wasser enthalten. Sonst drohen Erfrierungen oder geplatzte Äderchen. Das Gleiche gilt für Hände und Füße. Gut eingecremt, halten sie in ihrer Verpackung länger warm.

# Der Winter ist ein Grobian.

Natürlich. wirkt  
**Similasan.**

Aber die kalte Jahreszeit hat auch ihre guten Seiten. Und die sollten Sie selbstverständlich genießen. Ohne Fieber. Ohne Kopfschmerzen.

Schicken Sie diese ungebetenen Begleiter einfach in die Eiswüste! Ohne schädliche Nebenwirkungen, nur mit der Kraft der Natur.

Mit homöopathischen Arzneimitteln von Similasan. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Exklusiv in Ihrer Apotheke.