

**Expertentipp**

## Faszination Langlauf – risikoarm und naturreich

**Priv.-Doz. Dr.  
Christian Hoser**

Facharzt für Unfallchirurgie,  
Sporttraumatologie,  
Orthopädie und Traumatologie



**L**anglaufen ist ein toller und gesundheitsfördernder Sport. Im Vergleich zu anderen Sportarten belastet es die Gelenke der unteren Extremitäten, wie Hüfte, Knie und Sprunggelenke, sehr schonend. Selbst bei bestehenden Abnutzungserscheinungen, etwa durch Arthrose, zeigt sich häufig eine positive Wirkung: Die gleitende Bewegung stärkt die Muskulatur und kann Schmerzen lindern. Auch die Schulter profitiert, da vor allem stabilisierende Muskeln trainiert werden, was das Risiko von Schulterproblemen reduziert.

Mit der Einführung der Skating-Technik gab es zunächst Bedenken hinsichtlich einer möglichen Überbelastung der Hüften. Diese Befürchtungen haben sich nicht bestätigt, vorausgesetzt die richtige Technik und Ausrüstung werden beachtet: Passende Schuhe, Stöcke und Skier sind entscheidend. Die Verletzungsrate beim Langlaufen liegt mit 0,7 Verletzungen pro 1000 Skitagen deutlich niedriger als beim Alpinski fahren. Trotzdem besteht vor allem bei Abfahrten, bei denen Geschwindigkeiten von bis zu 80 km/h erreicht werden können, ein Sturzrisiko. Häufige Verletzungen betreffen Handgelenke, Schlüsselbein oder Knie. Die richtige Ausrüstung, wie „gut sitzende“ Schuhe, sowie Trainerstunden, um die Technik zu erlernen, sind wichtige präventive Maßnahmen.

Insgesamt gehört Langlaufen zu den risikoärmsten Wintersportarten und begeistert durch die Kombination aus gesundheitsfördernder Bewegung und Naturerlebnis.



PRIVATKLINIK HOCHRUM  
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

**Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.**