

Entspanntes Schippen im Walzerschritt



Physiotherapeutin Kathrin Grunow zeigt, wie man Schnee schippt, ohne Rückenschmerzen zu bekommen. | Foto: Luisa Denz

HÖCHENSCHWAND. Nach den ersten Winterwochen plagen einige Höchenschwander Rückenschmerzen. Wer nicht zu den glücklichen Besitzern einer Schneefräse gehört, oder gar einen hauseigenen Räumservice hat, der darf dieser Tage schippen.

Dass dabei so einiges schief gehen kann, erklärt Kathrin Grunow, Physiotherapeutin in Porten's Kurhaus: "Das fehlerhafte Schippen fängt meist schon mit der falschen Kleidung an, wichtig ist es in erster Linie Nieren und Füße warm zu halten, um so Verkühlungen und Zerrungen zu vermeiden." Doch auch die richtige Körperhaltung ist wichtig, um aus dem leidigen Schneeschippen eine körperliche Ertüchtigung zu machen, weiß die Physiotherapeutin. Dabei sollte in erster Linie darauf geachtet werden, dass die Beine in Schrittstellung positioniert werden. Nun sollte, dem Walzerschritt ähnelnd, der Schnee in Form von Gewichtsverlagerungen weggetragen werden. Essenziell ist es, sich dabei nicht über die Seite zu drehen.

Mehrmals schippen ist besser

Um dem Rücken nicht zu viel zuzumuten, sollten nur kleine Portionen Schnee aufgeschippt werden, sinnvoll ist daher auch im Falle von starken Schneefällen lieber einmal mehr zu schippen, als alles auf einmal. Kathrin Grunow verrät außerdem augenzwinkernd: "Am ehesten entgehen Sie den leidigen Rückenschmerzen, wenn Sie Ihren Mann, Bruder oder wer sonst noch in der Nähe ist, schippen lassen. Wer sich bereits ver hoben hat, dem hilft ein entspannendes Bad."

Badische Zeitung 14.01.2010