



Für uneingeschränkten Pistenspaß braucht es die richtige Kleidung - am besten im Zwiebelprinzip.

FOTO: BENJAMIN NOLTE/DPA-MAG

So bleiben Sie auf der Piste warm

Eine gewisse Kälte ist gut fürs Skifahren und Snowboarden, so bleibt der Schnee lange griffig und man kommt nicht ins Schwitzen. Doch ist es eiskalt, kann es schnell vorbei sein mit dem Pistenspaß. Außer, man ist richtig angezogen. Wie bleibt man warm und wann ist es Zeit für einen Gang in die Hütte? Die wichtigsten Tipps im Überblick.

Bis minus zehn Grad ist Skifahren mit entsprechender Bekleidung noch problemlos möglich, so der Deutsche Skiverband. Mund und Nase schützt man dann mit einem Schal oder einer Sturmhaube. „So wird die eingatmete Luft vorgewärmt, ehe sie die Atemorgane erreicht.“

Sinken die Temperaturen auf minus 15 Grad, werden passende, wärmende und winddichte Bekleidung noch wichtiger, der Gesichtsschutz ebenfalls. Man sollte dann auch mehr Pausen einlegen. „Da der Körper viel Energie aufwenden muss, um sich warmzuhalten, was die Muskelkraft und die Ausdauer verringern kann.“

Bei noch eisigeren Bedingungen ist gewisse Vorsicht geboten. Der Körper könne dann rasend schnell auskühlen. Man sollte risikobewusst sein und viele Pausen einplanen, warnt der Skiverband. Der Wärmeverlust des Körpers könne schnell eintreten und eine Stressreaktion auslösen, die das Herz-Kreislauf-System

und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit belastet.

Helme mit Isolierung und Ohrenschutz halten den Kopf warm. Eine darunter gezogene Sturmhaube bringt zusätzliche Wärme – sie schützt zudem die Haut im Gesicht und am Hals vor Erfrierungen. Eine Alternative dafür sind Schlauchschals, die man sich auch über die Nase ziehen kann.

Ratsam ist, die Gesichtshaut mit wasserfreien Kälteschutzcremes und Lippenpflegestiften mit Inhaltsstoffen wie Sheabutter, pflanzlichen Wachsen, Mandel- oder Sonnenblumenöl einzureiben, so der DSV. Weiße Hautpartien im Gesicht seien erste Warnsignale für Erfrierungen. Dann sollte man warme Räume aufsuchen.

Für die Kleidung gilt das Zwiebelprinzip aus mehreren Schichten. Funktions- und Thermowäsche liegt auf der Haut. Darüber kommt eine Mittelschicht, die Körperwärme speichert, aber zugleich auch Feuchtigkeit herauslässt. Fleece sei hier optimal, so der DSV. Darüber kommen als Außenschicht Jacke und Hose, die Nässe und Kälte draußen halten.

Gerade bei eisigen Temperaturen sei die Winddichtigkeit wichtig, die aber nur selten auf den Etiketten angegeben werde. Orientierung bietet dann laut DSV die Wassersäule: Ab

rund 10.000 mm seien Kleidungsstücke durch die integrierten Membranen meist auch vollständig winddicht.

Die Handschuhe sollten hochwertig isoliert sein und über entsprechende Membranen verfügen. Fasern auf Basis von Wolle oder Viskose im Innern halten die Wärme drin. Werden die Finger dennoch kalt, können laut dem Skiverband Wärmepads helfen. Oder man investiert in beheizte Handschuhe. Wichtig sei, dass die integrierten Heizelemente bis in die Finger reichen.

Zu guter Letzt die Füße: Sind sie kalt, ist das nicht nur eine unschöne Befindlichkeit – man verliert auch Kraft und Gefühl und damit Kontrolle über die Ski. Heizsocken oder Heizsohlen können Abhilfe schaffen. Oder man zieht eine Socke aus. Ja, richtig gelesen. Denn auch Enge kann für kalte Füße sorgen. So sei es ein weit verbreiteter Fehler, mehrere Strümpfe übereinander zuziehen, erklärt der DSV. Hier sei weniger tatsächlich mehr.

Übrigens: Sehr tiefe Temperaturen sorgen auch für härtere Pisten. Für den nötigen Griff im Schnee sorgen dann scharfe Kanten. Als Faustregel raten die Fachleute: alle vier Skitage nachschärfen lassen. Wer versiert ist, kann auch selbst zu Schleifstein oder Schleifgummi greifen und nachbessern. (DPA)

TP-Link: Diese Sicherheitskameras sind unsicher

Bei mehr als 50 Überwachungskamera-Modellen des Herstellers TP-Link besteht wegen einer Sicherheitslücke mit hohem Risiko Handlungsbedarf. Betroffene sind verschiedenste Geräte aus der „VIGI“-Serie.

Das Problem: Angreifer mit Zugriff auf das lokale Netzwerk könnten ohne weiteres das Kamera-Passwort ändern und die Kamera fortan auch aus der Ferne steuern.

Wer eine «VIGI»-Kamera von TP-Link besitzt, kann auf der Sicherheitshinweis-Seite des Unternehmens nachschauen, ob das eigene Modell von der Schwachstelle betroffen ist.

Ist das der Fall, lädt man auf

der Support-Seite von TP-Link die aktuellste Gerätesoftware (Firmware) für die Kamera herunter, in der die Sicherheitslücke bereits geschlossen wurde, und installiert diese. (DPA)



Angreifer können unter Umständen das Kamera-Passwort ändern und diese aus der Ferne steuern.

FOTO: OLIVER BERG/DPA-MAG



Die Olympia-Special

Folge ist online!

In einer Special-Ausgabe des Sportpodcasts sprechen **Björn Krupp** und **Heiko Vogler** über das Eishockey-Turnier in Norditalien und Wolfsburger Olympia-Erinnerungen.

REINHÖREN
LOHNT SICH!

Ab sofort auf
[www.waz-online.de/
gipfeltreffer](http://www.waz-online.de/gipfeltreffer) und auf allen
gängigen Podcast-Plattformen.



Powered by



B'MOOVD
MEET 'N' EAT