

# So trotzen Sie der Schwerkraft auf glatten Wegen

geschrieben von Redakteur | Dezember 19, 2022



## Ein Vorbild für den sicheren Gang auf Glatteis ist der Pinguin

Der Eisregen kann zu vielen Problemen. Sicher ist, gar nicht erst rauszugehen und die Glätte zu meiden. Senioren und gangunsicheren Menschen ist dringend empfohlen, bei Glatteis zuhause zu bleiben. Die Folgen eines Sturzes können Schädel-Hirntraumata oder Oberschenkelhalsbrüche sein. Fahrradfahrer lassen ihr Rad besser stehen. Wenn es sich aber nicht vermeiden lässt, nach draußen zu gehen, brauchen Fußgänger Techniken und Hilfsmittel, um auf den Beinen zu bleiben.

## Suchen Sie Halt!

Wenn Sie sich bei Glätte auf zwei Beinen fortbewegen, sind Konzentration und etwas Körperbeherrschung erforderlich. Auf dem Bürgersteig ist es am sichersten, sich möglichst nah an der Häuserwand entlangzubewegen, um gegebenenfalls Halt zu finden. Ideal ist ein Geländer oder ein Zaun, an dem Sie sich

schnell abfangen können, wenn Sie ins Rutschen kommen.

## Choreografie des Ganges: Der Pinguinschritt

Ganz entscheidend ist die Gangart. Ein Vorbild für den sicheren Gang auf Glatteis ist der Pinguin. Seine Körper- und Fußhaltung ist perfekt an die Fortbewegung auf Eis angepasst.

Es ist wichtig, langsam und mit kleinen Schritten eher zu watscheln als zu gehen. Den Fuß sollten Sie nicht nur mit der Ferse, sondern komplett beziehungsweise flach aufsetzen. Sie sollten ihn außerdem leicht nach außen drehen, um das Körpergewicht auch zur Seite zu verteilen. Da es generell besser ist, nach vorne zu fallen als auf das Steißbein, den Rücken oder gar den Hinterkopf, sollten Sie den Oberkörper vorwärts neigen. So können sie sich mit den Händen und notfalls mit den Knien abfangen. Solche Stürze sind in der Regel ungefährlicher.



Der Pinguin ist das ideale Vorbild für den richtigen Gangstil auf glatten Flächen

# Die richtige Falltechnik schützt

Wenn noch genug Reaktionszeit besteht, ist es ideal, halten Sie sich beim Fallen die Unterarme und die gestreckten Hände vors Gesicht, um Brüche von Handgelenk oder Nase zu vermeiden.

Wer die Judorolle beherrscht, hat hier klare Vorteile: Rollen Sie sich über die Hand, den ganzen Arm und die Schulter ab und machen Sie somit eine komplette Rolle vorwärts. Falls Sie trotz aller Vorsicht doch nach hinten stürzen, sollten Sie sich ebenso ganz rund machen, um abzurollen.

## Anti-Rutsch-Ausrüstung

Auch die richtige Ausrüstung hilft gegen das Schlittern. Festes, flaches Schuhwerk mit möglichst viel Profil ist rutschfester als Schuhe mit glatten Sohlen oder gar dünnen Absätzen. Wer beruflich schickes Schuhwerk anziehen muss, wechselt die Schuhe einfach im Büro.

Sie können Ihre Schuhe auch mit sogenannten Schuh-Spikes aufrüsten. Das sind in der Regel Überzüge aus Gummi, die eine Sohle mit Metallkrallen haben. Sie sind leicht zu befestigen und schützen gut vor dem Ausrutschen.

Ein paar dicke Wollsocken oder Einkochgummis, die über die Schuhe gezogen werden, haben ebenfalls eine Anti-Rutsch-Wirkung. Auch unter die Sohlen geklebte Heftpflaster, sollen das Ausrutschen mindern.

Quelle: Pressemeldungen von WetterOnline.