

So bereiten sich Skilehrer auf die Wintersaison vor

Auch wenn der grosse Schnee bislang noch ausbleibt, bereiten sich die Skilehrer und Skilehrerinnen fleissig auf die Saison vor. Ich war mittendrin bei Techniktraining, Probelektionen und Après-Ski.

Nele Fischer

Als ich in meinen Skischuhen zum Sammelplatz laufe, spüre ich, wie sich die ersten Schweissperlen auf meiner Stirn bilden. Schuld daran ist die Luft, dennes ist ungewöhnlich warm für diese Jahreszeit und die Höhe über Meer, auf der ich mich befinde. So komme ich schweissgebadet am Treffpunkt an. Na toll. Beinahe 200 Ski- und Snowboardlehrer, eingehüllt in Rot-Weiss, versammeln sich dort. Das Wiedersehen unter den alteingesessenen Schneesportlehrern ist gross. So sticht man als Neuling problemlos heraus – nicht gerade das, was man sich in solch einem Moment wünscht. Heute geht nun endlich mein Traum vom Skilehrer-Sein in Erfüllung. Die gesamte Wintersaison werde ich in den Bergen (und hoffentlich auch im Schnee) verbringen. Während dieser Zeit werde ich von meinen Erlebnissen als Zürcher Skilehrerin im Bündnerland berichten. Wie bereiten sich Skilehrer auf die neue Saison vor? Wie ist es, kleinen Kindern das Skifahren beizubringen? Und wie steht es um die Hassliebe, die bekanntlich die Bündner und Zürcher verbindet?

Harte Kritik

Was üben also Skilehrer und Skilehrerinnen an einem Einführungswochenende, um top vorbereitet in die neue Saison zu starten? Zunächst einmal wird viel gepflügt: Pflugdrehen, Pflugschwingen, gerutschter Parallelschwung und so weiter. Erstaunlich, was die Gruppenlehrer so alles an der eigenen Ausführung dieser Beginnerschwünge kritisieren können: bessere Grundposition, Ski breiter, alle Gelenke leicht gebeugt, Steuerphasen eins und zwei richtig ausfahren. Spätestens nach einer Videoanalyse der eige-



Auch das sichere Sesselliftfahren muss geübt sein – am besten als Trockenübung.

Fotos: Nele Fischer



Wir sind bereit! Nach einem Wochenende Training und Theorie sind auch die Neuen bereit für die ersten Kinder. Im Hintergrund die Nebeldecke, die in Richtung Churer Rheintal und Unterland immer dichter wird.

nen Technik hat man das Gefühl, das Skifahren vollkommen verlernt zu haben.

Zum Glück steht nicht nur Technik, sondern auch Methodik auf dem Programm. In diesem Teil lernen wir zum Beispiel, was die lustigsten Aufwärmspiele sind, wie man am besten seine Rasselbande organisiert, worauf man beim Sesselfahren mit kleinen Kindern besonders achten muss und wie man mit Reklamationen von Gästen umzugehen hat. Ein regelrechter Informationsfluss ergiesst sich an diesen Tagen über uns neue Skilehrer. Gefah-

ren wurde selbstverständlich auch genug. Wir brachten unsere Ski regelrecht zum Brennen; und nicht nur die Ski, sondern auch Oberschenkel, Füßli und Wädli. Da hilft nur Magnesium und früh schlafen gehen.

Love-Lounge

Doch früh schlafen zu gehen an einem Einführungswochenende der Skischule gibt es nicht. Am Samstagabend steht nämlich ein Infoabend mit gemeinsamem Essen auf dem Programm. Alle 200 Skilehrer und sonstigen Mitarbeiter sind eingeladen zu

Apéro und Spaghettata. Die obligatorische «Taufe» der neuen Skilehrer darf da natürlich nicht fehlen. Dabei müssen sich die rund 50 neuen Lehrerinnen und Lehrer vorne aufstellen und sich je nach Frage in die Ecke mit einem Ja oder in die mit einem Nein stellen. Habt ihr schon einmal Skischulunterricht gegeben, was sind Braulio und Flämmli, und, ganz wichtig, seid ihr zurzeit in einer festen Beziehung, sind einige dieser Fragen. Passend zur letzten Frage wird sogleich eine Love-Lounge aufgestellt; es habe letzte Saison zwei neue Pärchen



Unsere Frau im Bündnerland

Die Zürcherin Nele Fischer (22) ist freie Mitarbeiterin unserer Zeitung. Während der gesamten Wintersaison wird sie in den Bündner Bergen als Skilehrerin unterwegs sein und berichtet regelmässig von ihren Erlebnissen. Von Snowli-Abenteuer und Slalom-Trainings bis hin zu Après-Ski und Nachtskifahren wird sie dort einiges erleben. Derzeit besucht sie einen einwöchigen Ausbildungskurs zur Kinder-Skilehrerin.

gegeben, so heisst es. Zwischen den Gängen werden wir informiert, wie man seine Skilehreruniform anständig zu waschen hat, welche Berge, Hotels, Sportgeschäfte man als Aushängeschild des Skigebiets unbedingt kennen sollte und wie man am Montagmorgen auf dem Sammelplatz aufzutreten hat. Ein immer noch leicht alkoholisiert und unmotivierter Skilehrer, mit offenen Schuhen und Jacke, ist bestimmt nicht die richtige Art und Weise, sich den Eltern vorzustellen und deren Vertrauen zu gewinnen.

Zum Schluss wird getanzt

Nach getaner Pflicht und so vielen Informationen, dass einem der Kopf zu platzen scheint, darf schlussendlich der Spass nicht fehlen. In der Bar nebenan lassen wir einen erfolgreichen Einführungstag ausklingen. Das «Caldanda» fliesst, es wird getanzt zu Helene Fischer und Co., und man stösst gemeinsam auf eine tolle Saison an.

FIT UND GESUND MIT TESS

«Keine Kohlenhydrate zu essen, funktioniert nicht»

Tess Zürcher*

Das Kohlenhydrate dick machen oder für eine Gewichtszunahme verantwortlich sind, ist ein Mythos, der in vielen Köpfen fest verankert ist.



Tess Zürcher. F: zvg.

Wir lieben und hassen sie gleichermaßen. Aber: Sind Kohlenhydrate wirklich so fies, wie viele glauben? Die in Küsnacht tätige diplomierte Ernährungs-Psychologin Beraterin, Nicole Meybohm, klärt auf.

Machen Low- oder sogar No-Carb-Diäten Sinn?

Nicole Meybohm: Von der No-Carb-Diät halte ich gar nichts. Keine Kohlenhydrate zu essen, funktioniert langfristig nicht. Es macht aber durchaus Sinn, bei Übergewicht auf Menge und Qualität der Kohlenhydrate zu achten. Grundsätzlich empfehle ich, nach dem Tellermodell zu essen (Anm. d. Red: Siehe dazu Grafik). Damit machen Sie nichts falsch



Gemäss dem Tellermodell soll eine Hauptmahlzeit zur Hälfte aus Gemüse und zu je einem Viertel aus Eiweiss und Kohlenhydraten bestehen. G: thomy.ch

und müssen auf nichts verzichten. Entscheidend dabei ist die «Bremswirkung» der Kohlenhydrate durch Protein und Nahrungsfasern.

Welche Erfahrungen haben Sie bezüglich des Mythos über Kohlenhydrate gemacht?

N. Meybohm: Viele, die zu mir kommen, haben Angst vor Kohlenhydraten. Dabei sind diese für uns notwendig, gesund und führen nicht zu einer Gewichtszunahme, wenn sie

gut kombiniert werden. Dank Nahrungsfasern aus Gemüse und Vollkornprodukten sowie ausreichend Eiweiss werden Kohlenhydrate «langsam» aufgenommen und machen nicht dick. Der schnelle Effekt einer Low-Carb-Diät ist mitunter auf die verringerte Wassereinlagerung zurückzuführen. Kohlenhydrate, und hier vermute ich den Ursprung des Mythos, lagern nämlich viel Wasser ein. Wer darauf verzichtet, sieht das sofort auf der Waage.

Aber die Krux ist, dass ein längerer Verzicht auf Kohlenhydrate zu Heisshungerattacken führt und so eine Essstörung fördert. Ein Teufelskreis entsteht.

Was raten Sie jenen, die Kohlenhydrate lieben, sie aber als Feind betrachten?

N. Meybohm: Eine Umstellung – im Kopf und auf dem Teller. Es lohnt sich, den Feind zum Freund zu machen, ihn zu integrieren. Wer Kohlenhydrate richtig kombiniert und zu den «langsamen» greift, macht absolut nichts falsch. Wer sich aber diese verbietet oder sie als Sünde betrachtet, der fühlt sich bald sehr eingeschränkt. Ich unterstütze die Leute dabei, in ihrem Essverhalten wieder flexibler zu werden und Kohlenhydrate Schritt für Schritt wieder zu integrieren – ohne schlechtes Gewissen.

Snack-Beispiele

- 1 Vollkornknäcke mit Hüttenkäse und Gurkenscheiben
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Schinken und Tomaten
- 1 Joghurt mit Haferflocken und etwas geraspeltem Apfel

Von Diäten halten Sie also nichts?

N. Meybohm: Nein. Bei allen Diäten, auch bei der No- oder Low-Carb, gehen die Freiheit gegenüber der Auswahl der Lebensmittel und der Genuss verloren. Essen soll Genuss, etwas Geselliges und Angenehmes sein. Es ist erwiesen, dass das Diät halten nicht den gewünschten langfristigen Erfolg bringt – im Gegenteil: Das rigide Essverhalten fördert durch den Jo-Jo-Effekt ein noch höheres Körpergewicht und begünstigt die Entwicklung einer Essstörung.

Entwarnung also: Auch wenn man bei Guetli und Co. nicht einfach drauflos mampfen kann, sind Kohlenhydrate aufgrund ihrer Kombination und ihrer Inhaltsstoffe etwas Gesundes, das unser Körper täglich braucht. Sie sind für uns unverzichtbar: als Energielieferant und -speicher, für unser Hirn, für Knochen und Knorpel sowie dank den Nahrungsfasern für den Darm.

* Tess Zürcher ist zertifizierte Polestar Pilates Mat. Trainerin und hat einen Master in Germanistik. Sie schreibt in dieser Rubrik regelmässig zum Thema «Fitness, Gesundheit und Ernährung».