



Der Pistenschwung als Jungbrunnen

Bild: SN/UNIVERSITÄT SALZBURG

Fitness. Eine Studie der Universität Salzburg hat ergeben: Wer Ski fährt, bleibt gesund – auch jenseits der 50.

RALF HILLEBRAND

SALZBURG (SN). Josef Premminger ist durchtrainiert, vital und lebensfroh. Wenn man den 61-Jährigen das erste Mal zu Gesicht bekommt, kann man kaum glauben, dass er vor gut drei Jahren noch ein klassischer Stubenhocker war. „Ich bin praktisch nie außer Haus gegangen. Deshalb hatte ich Osteoporose, war übergewichtig – und vor allem unglücklich.“ Der Lebenswandel kam praktisch über Nacht. „Ein Freund hat mich eingepackt und zum Skifahren mitgenommen. Das war für mich eine Art Startschuss.“

Josef Premminger ist ein Paradebeispiel für das, was eine Studienreihe der Universität Salzburg in jahrelanger Arbeit belegen konnte. Unter Leitung von Trainings- und Bewegungswissenschaftler Erich Müller wurde untersucht, welche gesundheitlichen Auswirkungen der Skisport auf die Generation 50 plus hat. Die Ergebnisse sind eindeutig: „Wenn man es richtig und vernünftig macht, ist Skifahren eine sehr, sehr sinnvolle Trainingsmaßnahme. Zahlreiche körperliche, aber auch psychische Risikoverfahren werden positiv beeinflusst“, erklärt Müller. Der aktuelle Vize rektor der Universität Salzburg hat die Studie mit dem Christian-Doppler-Labor „Biomechanics in Skiing“ und einer Reihe internationaler Partner gestartet. „Wir haben mit Fragebögen auf der Piste begonnen. Dabei wurden 387 Personen befragt. 27 Probanden

wurden schließlich über mehrere Monate begleitet.“ Zum einen wurden die Testpersonen auf der Piste beobachtet, zum anderen im Labor getestet. „Wir haben festgestellt, dass auch diejenigen, die körperlich nicht in bestem Zustand waren, durch das Skifahren extrem profitiert haben.“ Müller ergänzt: „Kontrolliert, etwa durch Skilehrer, ist Skifahren eines der sinnvollsten Trainings für körperlichen Wiederaufbau.“

Die Bereiche, in denen eindeutige Besserung festgestellt wurde, sind vielseitig. Das Herz-Kreis-

Immobilität und reduziert somit die Lebensqualität. Sie müssen sich also bewegen!“ Skifahren sei bei Beachtung bestimmter Grundregeln eine risikoarme Form der körperlichen Betätigung: „Ab einem gewissen Alter sollte man vielleicht nicht an Tagen Skifahren gehen, an denen die Pisten völlig überfüllt sind oder die Sicht besonders schlecht ist. Außerdem schadet ein Auffrischkurs bei gut ausgebildeten Skilehrern mit Sicherheit nicht.“

Opiate werden freigesetzt

Neben den positiven körperlichen Effekten sei auch die psychologische Wirkung des Skisports nicht zu vernachlässigen. Studienleiter Müller: „Ein großes Problem in fortgeschrittenen Alter ist die soziale Isolierung und die daraus resultierende Tendenz zur Depression.“ Das Skifahren setzt an diesem Punkt an: „Durch die Bewegung in freier Natur werden körpereigene Opiate ausgeschüttet. Zudem werden die Faktoren Geselligkeit, Lebensfreude und Kontaktfreudigkeit gefördert.“ Sportspsychologen, die die Forschungsreihe begleitet haben, attestierten dem Skisport „einen extrem hohen positiven Effekt“.

Wie nachhaltig dieser Effekt ist, war auch bei der Studiengruppe eindrucksvoll zu beobachten. Müller: „Ich habe die Gruppe vor Kurzem wiedergetroffen. Sie fahren immer noch ein Mal pro Woche gemeinsam Ski – und zwar unabhängig von unserer Studie. Sie haben einfach Spaß daran.“

SN Thema Zukunft Winter

lauf-System wurde deutlich gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert und auch die Risikoparameter in Sachen Diabetes wurden positiv beeinflusst. Damit aber noch nicht genug: „Wie landläufig bekannt, setzt über 50 ein deutlicher Muskelschwund ein. Zudem steigt auch die Gefahr für Osteoporose sprunghaft an. Skifahren kann diese Entwicklungen durch die starke Kraftausdauerbeanspruchung und damit verbundene Zug- und Druckbelastung der Knochen lindern.“

Den möglichen Kritikpunkt, dass der Skisport ein gewisses Verletzungsrisiko mit sich bringt, lässt Müller nicht gelten: „Wenn sie sich nicht bewegen, steigt die

Daten & Fakten

„Auswirkungen des Skisports auf 50 plus“

Die Studie „Die gesundheitlichen Auswirkungen des Skisports auf die Generation 50 plus“ wurde vom Fachbereich für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Salzburg sowie dem Christian-Doppler-Labor „Biomechanics in Skiing“ ins Leben gerufen. Auch eine Reihe nationaler und internationaler Partner waren an der Forschungsreihe beteiligt, etwa die Universitäten in Kopenhagen oder Freiburg sowie die PMU Salzburg. Nachdem 387 Personen mittels Fragebögen direkt auf der Skipiste befragt wurden, wurden 27 Probanden mit einem Durchschnittsalter von 67,5 Jahren ausgewählt. Diese wurden über Monate

sowohl auf der Piste als auch im Labor getestet. Studienleiter Erich Müller: „Es wurden die gesundheitsfördernde Wirkungen des alpinen Skisports getestet. Dabei wurden sowohl physiologische als auch psychologische Daten erhoben und analysiert.“ Die Ergebnisse sind eindeutig: Das Skifahren verbesserte den Gesundheitszustand der Testpersonen markant. Das Herz-Kreislauf-System wurde gestärkt, der Gleichgewichtssinn verbessert und auch die Risikoparameter in Sachen Diabetes und Osteoporose verbessert. Auch auf psychologischer Ebene war eine positive Entwicklung festzustellen. Müller: „Körpereigene Opiate wurden ausgeschüttet, zudem die Faktoren Geselligkeit, Lebensfreude und Kontaktfreudigkeit gefördert.“



Fragebögen wurden direkt auf der Skipiste ausgefüllt. Bild: SN/UNI SGB

„Die Salzburger Landes-Versicherung ist bereits mehr als 200 Jahre erfolgreich für Salzburg tätig. Im Verbund mit der UNIQA Versicherung sind wir als SALZBURGER - Ihr Landesversicherer auch die Nr. 1 im Bundesland. Als der Seilbahnversicherer haben wir großes Interesse am Salzburger Wintertourismus und sind gerne bereit zukunftsorientierte Projekte zu fördern“.

Dr. Peter Humer, Vorstandsdirektor

