



Fit Thema
Zukunft Winter

Skifahren ist keine Frage des Alters. Richtig dosiert tut diese Sportart Körper und Seele gut. In der Gruppe macht das Skivergnügen doppelt Freude.

Bild: SN/SKI/AMADÉ

Skifahren im Alter hält jung

Fit. Studien belegen: Skifahren macht gesund und glücklich und lässt Fettpolster verschwinden. Sportwissenschaftler Erich Müller macht älteren Skiaussteigern Mut zum Neubeginn.

BARBARA HAIMERL

SALZBURG (SN). Aus Angst vor Verletzungen und Stürzen schnallen viele ältere Menschen die Ski für immer ab. Dabei zeigen Studienergebnisse, dass das Skifahren Körper und Seele auch jenseits der 50 außerordentlich guttut.

„In der zweiten Lebenshälfte mit dem Skifahren aufzuhören ist genau das Falsche“, sagt Sportwissenschaftler Erich Müller. Er ist Universitätsprofessor für Trainings- und Bewegungswissenschaft in Salzburg und hat in den vergangenen drei Wintern Studien über die Gesundheitseffekte des alpinen Skifahrens geleitet. Jedes Mal stand ein anderer Aspekt im Vordergrund. Der älteste Teilnehmer war 78 Jahre alt.

Begleitet von Skilehrern und Betreuern gingen die Untersuchungsgruppen eine Saison lang zwei bis drei Mal pro Woche Skifahren. Fälschlicherweise werde oft behauptet, dass Ältere nur dann auf die Piste sollten, wenn

sie körperlich fit seien, sagt Müller. Vielmehr stimme, dass regelmäßiges Skifahren im Alter fit mache. „Wir konnten bei allen Untersuchungen nachweisen, dass Skifahren – richtig durchgeführt und dosiert – positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat.“ Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nehme zu, Rumpfkraft und Beweglichkeit würden verbessert und die Muskulatur werde gekräftigt. Außerdem falle es den Skifahrerinnen und Skifahrern leichter, das Gleichgewicht zu halten. All das sei zugleich eine gute Prophylaxe gegen die Sturzgefahr im Alter.

Der Rücken der Studienteilnehmer freute sich besonders über das Wintervergnügen. 70 Prozent derer, die im Alltag chronische Rückenschmerzen haben, hatten während des Skifahrens keine Beschwerden. Durch die Aktivierung würden auch die tief liegenden Rückenmuskeln durchblutet, erklärt Müller. Die positive Wirkung bleibe im Alltag erhalten.

Wahre Wunder wirkte die Kombination aus Naturerlebnis und Bewegung in der Gruppe auf die Psyche. Die Teilnehmer fühlten sich am Ende eines Skitages wohliger müde und glücklich.

Skifahren und das Naturerlebnis steigern die Lebensfreude.

Erich Müller, Sportwissenschaftler

Dazu kommt ein positiver Nebeneffekt: Durch das Skifahren geht der Fettanteil am Körpergewicht zurück. Das wurde in der jüngsten Studie nachgewiesen, an der Frauen und Männer mittleren Alters teilnahmen. Auf einen Skitag verteilt kamen die Teilnehmer auf 70 Minuten reine Abfahrtszeit und zwei Stunden Pause durch das Anstellen und Liftfahren.

Während der 70 Minuten auf der Piste wurden zwischen 500 und 600 Kalorien verbraucht. Durch entsprechend höhere Intensität beim Skifahren lasse sich der Kalorienverbrauch individuell steigern, sagt Müller. Etwa indem man steilere Pisten fahre oder einen engeren Kurvenradius wähle.

Gewicht verliere man allerdings nur, wenn man über einen längeren Zeitraum durch körperliche Aktivität mehr Energie verbräuche, als man durch Nahrung zu sich nehme. Das Essen sollte pro Tag nicht mehr als 1700 Kalorien haben. Berner Würstel mit Pommes auf der Skihütte sind dafür also nicht geeignet.

70 Minuten Skifahren bei einer Belastung von 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz sind aus medizinischer Sicht ideal, um den alltäglichen Bewegungsaufwand über längere Zeit sicherzustellen.

Ganz neu ist das Ergebnis einer Studie, an der Skifahrerinnen und Skifahrer mit künstlichen Kniegelenken teilgenommen haben. Es

wird jetzt beim Internationalen Kongress für Wissenschaft und Skifahren in St. Christoph am Arlberg vorgestellt.

Es stimme nicht, dass Patienten nach einer solchen Knieoperation die Piste meiden sollten, sagt Müller. Gezielt durchgeführt habe das Skifahren sogar positive Effekte auf Kraft und Ausdauer. „Keiner der Teilnehmer hatte größere Schmerzen, es bestand auch nie die Gefahr, dass die künstlichen Gelenke nicht funktionierten.“

Außerdem hätten die Teilnehmer durch das Skifahren gelernt, im Alltag wieder beide Knie gleich stark zu belasten. Wer Schmerzen in einem Knie habe, belaste automatisch das andere Kniegelenk stärker. Häufig werde dieses Muster auch nach der Operation beibehalten. Die Folge: Auch im zweiten Kniegelenk entsteht eine Arthrose.

Männern und Frauen ab 60, die nach einer längeren Pause wieder in das Skifahren hineinkommen möchten, rät Müller, nur bei Schönwetter und wenig Andrang auf die Piste zu gehen und sich die ersten fünf bis zehn Male unter die Fittiche eines Skilehrers zu begeben. „Das gibt Sicherheit.“

„Mit dem Schulskitag am 18. Dezember bringen wir gemeinsam mit den Salzburger Seilbahnen über 6.000 Schülerinnen und Schüler kostenlos auf die Skipisten, um sie wieder für das Skifahren zu begeistern. Das ist Teil unseres Engagements für die Förderung der Salzburger Wirtschaft.“

Dr. Günther Reißerstorfer, Generaldirektor Raiffeisenverband Salzburg

Raiffeisen
Meine Salzburger Bank

