

Auf Ski schaut niemand alt aus

Die Universität Salzburg hat nun bewiesen: Wer mit 70 oder 80 Jahren noch regelmäßig Ski fährt, kann seine körperliche Verfassung gegenüber Altersgenossen sogar noch verbessern.

FRED FETTNER

SALZBURG. Regelmäßiger Skilauf macht rundum gesünder. Das ist eigentlich kein großes Geheimnis. Tatsache aber ist, dass der Wintersport auch in fortgeschrittenem Alter die körperliche Fitness noch deutlich stärkt. Wissenschaftlich belegt hat das die Studie „Skifahren im Alter“, die von der Universität Salzburg gemeinsam mit dem Christian Doppler Forschungslabor erarbeitet wurde. Kernpunkt der 2009 veröffentlichten Untersuchung ist: Skifahren im Alter hat positive Auswirkungen auf nahezu alle Lebensbereiche. Auf Anregung eines Studienteilnehmers (siehe dazu das Interview mit Franz Frenkenberger) wurde nun sechs Jahre später die damalige Untersuchung wiederholt. Das Ergebnis: Die Analyse hat sich mehr als bestätigt.

Für Erich Müller, den wissenschaftlichen Leiter der Studie und Vizerektor für Lehre an der Universität Salzburg, erwies sich die ursprüngliche Zusammensetzung der

ZUKUNFT WINTER
SN-Schwerpunkt in Kooperation mit dem Netzwerk Winter

Teilnehmer als Glücksfall. Denn eine Gruppe der Probanden blieb die vergangenen sechs Winter zusammen und traf sich regelmäßig zwei bis drei Mal pro Woche auf der Piste. Durch psychologische Tests konnte unter den anderen Teilnehmern eine zweite Gruppe ermittelt werden, die zwar nicht oder kaum mehr auf Ski unterwegs war, aber insgesamt einen „aktiven Lebensstil“ pflegte. Der Lebenswandel des dritten Drittels entsprach wiederum dem traditionellen Bild, wie sich 70- bis 80-Jährige in ihrem Alltag bewegen. Der körperliche Zustand dieser „Inaktiven“ baute in diesem Zeitraum deutlich ab, die anderen konnten ihr Niveau halten.

Auch wenn die Studie erst nächstes Jahr in ihrem vollen Umfang veröffentlicht wird, zeigen die Auswertungen klar: Es gibt kein Alterslimit für den Skisport. „Alle Vorbehalte, die trotz unseres Gegenbeweises immer wiederkehrten, etwa, dass Pistenskiläufer das Herz-Kreislauf-System und die Sehnen von älteren



Man ist nie zu alt zum Skifahren. Besser noch: Ski fahren im Alter hält jung.

BILD: SN/SKI ARLBERG

Menschen zu stark belasten würde, haben sich bei nun sechs Jahre älteren Teilnehmern abermals als haltlos erwiesen“, sagt Müller. Der Altersschnitt der Teilnehmer lag nun bei 74 Jahren.

Wir hören nicht auf, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir aufhören. Diese Grundthese lässt sich auf den Verlauf der Herz-Kreislauf-Werte anwenden. Kein Zufall, weiß Sportwissen-

schafter Müller. „Wir haben die Herzfrequenz bei Abfahrten ausgewertet. Das Bild stimmte perfekt mit einem typischen Intervalltraining überein“, erklärt er. Bei der Maximalkraft der Beine lässt sich wenig

herauslesen, da fällt nur der rasche Abfall bei den Inaktiven ins Auge. Doch bei der Schnellkraft konnten die Skiläufer ihre Werte im Vergleich zu den Ergebnissen von vor sechs Jahren sogar noch verbessern. Ein außergewöhnliches Ergebnis.

Skifahren erweist sich als ideales, für alle Altersschichten individuell steuerbares Herz-Kreislauf-Training und als wertvoll für Koordination und Gleichgewichtssinn.

„Die Kraft- und Kraftausdauerkomponente ist auch eine ideale Osteoporose- und Sarkopenieprävention“, führt Müller ins Treffen. Die Sarkopenie bezeichnet den mit fortschreitendem Alter zunehmenden Muskelabbau und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen des älteren Menschen. Beim Skifahren wird speziell auch die Rückenmuskulatur gestärkt. Bei der ursprünglichen Arbeit wurde vom Forscherteam erstmals belegt, dass sich Skilauf sowohl auf langsam, als auch schnell zuckende Muskeln positiv auswirkt.

Wie gesund der Skisport im Alter sein kann, zeigt die Analyse des „allgemeinen Gesundheitszustands“ besonders deutlich. Die Inaktiven waren in der Folgestudie signifikant ungesünder, die Aktiven hielten ihren Level weitestgehend, die Skifahrer wurden sogar gesünder.

Noch markanter sind die Unterschiede bei den kognitiven Fähigkeiten. Da hielten alle aktiven Oldies ihren Level, während die inaktiven rasant an Leistungsfähigkeit einbüßten. In den USA wurde vor wenigen Jahren Schrittgeschwindigkeit und Mortalität in Verhältnis gesetzt. Ergebnis: Wer mit 4,9 km/h unterwegs ist, ist dem Sensenmann immer einen Schritt voraus.

In der ersten Studienauflage war ein Kapitel auch der positiven mentalen Wirkung des Skifahrens auf den Menschen gewidmet. Es zeigte sich, dass die Teilnehmer zwar umso müder waren, je länger der Skitag dauerte. Aber die hochaktiven Senioren waren auch kontaktfreudiger und glücklicher als die anderen.

Wer die Pistensenioren am Kitzsteinhorn nach schneidigen Skistunden erlebt hat, braucht keine wissenschaftliche Auswertung, um zu sehen: Nach dem ersten Skitag der Saison war die Welt auch jenseits der 74 voll in Ordnung.

„Rückenschmerzen habe ich nur im Sommer“

Bis ins Alter fit zu bleiben, das wünschen sich viele. Franz Frenkenberger macht als Skifahrer vor, wie das geht.

FRED FETTNER

Franz Frenkenberger (78) animierte die Universität Salzburg zur Fortführung der Studie „Skifahren im Alter“. Den SN erzählte er bei einem Treffen am Kitzsteinhorn, warum Skifahren sein Lieblingssport ist.

SN: Sie haben Professor Müller davon überzeugt, nach sechs Jahren die damalige Testgruppe nochmals zu untersuchen.

Warum war Ihnen das so wichtig? Frenkenberger: Wir wurden damals in drei Gruppen eingeteilt, und unsere hatte einfach von Anfang an eine Gaudi. Deshalb haben wir uns als Freundesgruppe weiter getroffen

und kamen im Winter auf bis zu 50 gemeinsame Skitage. Während der Studie waren es 34 Tage – und ich habe keinen ausgelassen. Ich habe gemerkt, das Skifahren macht mir nicht nur mehr Spaß denn je, sondern ich nehme im Winter auch keine Wehwehchen wahr. Sogar die Rückenschmerzen habe ich nur im Sommer. Ich dachte, es wäre nicht nur für uns toll zu sehen, wie sich unser körperlicher Zustand entwickelt hat, sondern von Interesse für die Allgemeinheit.

SN: Waren die Untersuchungsergebnisse wie erwartet?

Ich war schon erstaunt, dass der Wert meiner Körperfitness bei

170 Prozent meines Altersdurchschnitts liegt. Das sind noch einmal um 15 Prozent mehr als bei der ersten Studie. Bei mir geht beim Skifahren sogar der Blutdruck runter. Das ist ungewöhnlich. Diejenigen, die nichts getan haben, haben stark abgebaut. Aber ohnehin bin ich gegen die Bezeichnung „Fit im Alter“. Es muss „Fit ins Alter“ heißen, denn wir werden zwar jeden Tag älter, aber alt fühle ich mich nicht.

SN: Waren Sie Ihr ganzes Leben lang ein leidenschaftlicher Skifahrer?

Nein. Als Kind bin ich gefahren, später kaum noch. Als Betriebsratsobmann habe ich dann Betriebski-



Franz Frenkenberger (78).

BILD: SN/FETTNER

tage organisiert und war wieder mehr unterwegs. Bis mir meine Kinder davongefahren sind, war ich viel auf den Brettern, dann eher Funktionär und Torrichter. Für mich war es echt ein Glücksfall, als ich 2008 in den „Salzburger Nachrichten“ den Aufruf gelesen habe, sich für die Studie „Skifahren im Alter“ zu melden. Wir sind da auch richtig verwöhnt worden, bekamen die

Ausrüstung, Skilehrer und Liftkarten gestellt. Mit 71 habe ich dann das Carven gelernt.

SN: Was machen Sie nach den Skisaisonen?

Da muss ich mir immer überlegen, wie ich meine Kondition halten kann. Da nehme ich das Radl, manchmal gehe ich schwimmen. Aber fitter fühle ich mich im Winter. Und zwischendurch versuche ich Seilbahner für mein System zu begeistern, wie man bei den neuen 8er- und 10er-Gondeln den Einstieg schafft, ohne sich ständig auf die Zehen zu treten. Da hab ich ein System erfunden, wie das optimiert werden könnte.