

# Wie gesund ist Skifahren?



**ZUKUNFT WINTER**  
SN-Schwerpunkt in Kooperation  
mit dem Netzwerk Winter

BILD: SHAROCCHAU - STOCKADOBEE.COM

Dass der Skisport ungefährlicher ist als der ihm vorausseilende Ruf, bestätigen mehrere Studien. Neben der Bewegung trägt das Winterklima an sich entscheidend zur Vitalität der Menschen bei.

FRED FETNER

**BAD HOGGASTEIN.** Der alpine Skilauf bietet viele gesundheitliche Qualitäten. „Nicht viele Sportarten werden von ähnlich vielen Menschen betrieben, zumal im Winter, in dem sonst Bewegungsdefizite herrschen“, weiß Josef Niebauer. Der Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg gilt als wichtigster Forscher rund um die Gesundheitseffekte des alpinen Skilaufs. „Eher ungewöhnlich für Urlaubsreisen ist aber: Die Leute wünschen davor: ‚Viel Glück‘, ‚Ski Heil!‘ oder ‚Hals und Beinbruch!‘“, merkte er auf dem Kongress Heilkraft der Alpen in Bad Hoggastein an. Skifahren werde offensichtlich nicht unbedingt als Gesundheitssport betrachtet.

Zu Unrecht: So sei das Verletzungsrisiko seit 1980 um 58 Prozentpunkte zurückgegangen. Unverändert sind 15 Prozent der Verletzungen auf Kollisionen zurückzuführen. „Selbst bei der stationären Behandlung sind leichte Rückgänge zu erkennen“, sagt er. Die Mortalitätsrate pro 100.000 Menschen liege beim Alpinskiurlaub bei 0,8 Personen. Die Vergleichszahl vom Bergwandern liege bei 4,0. „Ähnlich lebensgefährlich ist Golf“, unkt Niebauer.

Denn es sei immer die Frage, wer den jeweiligen Sport ausübe. Das zeigen auch die statistischen Zahlen zu den Herzinfarkten beim

Wintersport, der überwiegend am ersten oder zweiten Tag des Aufenthalts in den Bergen zuschlägt: Der durchschnittliche Betroffene war im Schnitt 60 Jahre alt, männlich, übergewichtig und sein Heimatort lag unter 200 Metern Seehöhe. „Sport ist gesund, kann aber auch Herztod verursachen. Man könnte sich im Vorfeld ja mal untersuchen lassen“, bemühte Niebauer Ärtzthumor. Auch das sportliche Aufwärmen werde unterschätzt. Dabei



BILD: SN/WILD

**„Beim Skilauf überwiegen die Vorteile.“**

**Josef Niebauer,**  
Sportmediziner

reduziere Aufwärmen das Verletzungsrisiko verbieft um die Hälfte.

Gemeinsam mit Erich Müller, Professor an der Uni Salzburg, analysierte Niebauer im Vorjahr die gesundheitlichen Auswirkungen des Alpinskiurlaubs auf die Generation 60 plus. Beim Blutdruck konnten keine großen Unterschiede festgestellt werden, bei den Blutfetten war der positive Effekt aber signifikant. „Beim Nichtdiabetiker konnten wir beweisen, dass sich die Insulintoleranz verbessert hat“, hebt Niebauer eine besondere Qualität hervor. Oberflächlich betrachtet habe es beim Übergewicht kaum Veränderungen gegeben, doch der Anteil der Muskeln gegenüber Fett nahm

signifikant zu. „Es zeigte sich, dass man beim alpinen Skilauf auch im Alter seine Belastung sehr gut steuern kann“, sagt Niebauer. Man verbrauche in der Stunde nur 300 Kalorien, aber dafür übe man den Sport mehrere Stunden pro Tag aus. Sein Resümee: „Verantwortungsvoll und fit ausgeübt, überwiegen beim alpinen Skilauf unabhängig vom Alter die Gesundheitsvorteile. Die Risiken sind kontrollierbar.“

Jüngst wurde von der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften und Medizinische Informatik und Technik (UMIT) in Innsbruck die sportliche Qualität des Skitourengehens unter die Lupe genommen. Gleich 1700 Menschen haben sich auf einen Aufruf als Probanden gemeldet, 50 wurden dann für die Tourenwoche 2017 ausgewählt. Die von David Morawetz präsentierten Ergebnisse erwiesen sich als weniger sensationell. Die 1000 Höhenmeter pro Tag kosten am ersten Tag 7,5 Prozent Muskelkraft, ab dann gibt es keine Kraftverluste mehr. „Eine Woche Tourenurlaub kann sehr gut toleriert werden. Das Verletzungsrisiko erhöht sich durch die Anstrengung nicht“, fasste Morawetz zusammen.

Spannender war die zweite Etappe 2018, die in Kooperation mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg (PMU) eine kleinere Gruppe mit künstlichen Kniegelenken analysierte. Hintergrund ist die immer stärkere Verbreitung künstlicher Kniegelenke

auch unter jüngeren, sportlichen Menschen. Das erfreuliche Ergebnis: Die Muskelkraft hat sich gleich wie bei der ersten Studiengruppe entwickelt. Es gab keine Verschlechterung in der Balance und das psychische Wohlbefinden wurde besser. Konkret hat sich aus dem Probelauf bereits ein gesundheitstouristisches Angebot für Skitourengeher mit künstlichen Kniegelenken ergeben, das diesen Winter in St. Johann in den Kitzbüheler Alpen (kitzalps.cc) erstmals auf den Markt kommt.

Viele der neuen Erkenntnisse zu Winter und Gesundheit sind dem Interreg-Projekt WinHealth zu verdanken, das Hochschulen, Tourismusmarketing und Standortagenturen aus Salzburg, Tirol und Italien vereint. Natürlich bildet dabei der alpine Skilauf nur einen Teil der Forschungstätigkeit. Doch gerade der Kongress-Schauplatz Gastein zeigte, wie die Verbindung von Wintersport und Gesundheit vom multioptionalen Gast an nebelverhangenen oder stürmischen Wintertagen intensiv genutzt wird.

Arnulf Hartl, Studienleiter an der PMU, kam bei der wissenschaftlichen Suche, wie viel Gesundheit generell im alpinen Winter enthalten sei, auf eine erstaunliche Bandbreite. Der Winter habe zahlreiche psychologische Stärken, die gerade im befreienden Skisport ihren Höhepunkt erlebten. Während es unten nebelig grau oder dunkel zugeht, gibt es am verschneiten Gipfel

UV-Licht, vor allem aber feinstaubfreie Luft. „Feinstaub ist mit dem Winter induziert“, hob Hartl hervor. In den Städten sorgen Individualverkehr, Heizbrand, Nebel und Inversionslagen für gesundheitsschädigende Luft: „Ich will nicht mit dem Leichentuch wacheln. Aber man geht davon aus, dass heute einer von sechs Toten auf schlechte Luft zurückzuführen ist“, sagte Hartl.

Wie positiv die Gesundheitseffekte des alpinen Skilaufs sein könnten, habe eine neue Untersuchung von Allergikern und Astmatikern gezeigt. Zu dieser Gruppe gehören laut Statistiken jeder dritte Deutsche und jeder vierte Österreicher. Im Rahmen einer zehntägigen „Intervention“ mit vier Tagen Alpinskiurlaub und drei Tagen Winterwanderungen konnte bewiesen werden, dass dieser klassische Winterurlaub rundum positive Auswirkungen hat. „Der allgemeine Gesundheitszustand war subjektiv empfunden, aber auch in allen messbaren Funktionen vitaler“, betonte Hartl. Die oberen Atemwege waren verbessert, in der Lunge ging die allergische Entzündung zurück: „Es war alles statistisch signifikant, sodass gesagt werden kann: Wintersport hilft gegen Allergien und Asthma.“ Die Kunst des Tourismusmarketings bestehe nun darin, eine Zielgruppe, die in der Stadt leide, aus dem urbanen Grau mit den Argumenten „Ruhe“ und „gute Luft“ abzuholen.