

Alpine Gesundheit im winterlichen SalzburgerLand

Winterurlaub als Quelle der ganzheitlichen Gesundheit

Wer schon einmal auf einem Gipfel inmitten einer tief verschneiten Winterlandschaft und umringt von imposanten Bergriesen stand, kennt diesen unmittelbaren Zustand tiefster Zufriedenheit. Die Berge sind ein echtes Glücksversprechen und die körperliche Anstrengung, die mit ihnen – bergauf oder bergab gehend – verbunden ist, lockt uns nicht nur aus der Komfortzone, sondern ist auch ein nicht zu unterschätzender Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer ist Kardiologe, Primar des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg und selbst passionierter Wintersportler. Er weiß, wie und unter welchen Bedingungen Wintersport zu nachhaltiger Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann.

Herr Professor Niebauer, wie gesund ist Wintersport, wie er üblicherweise im Rahmen eines Urlaubs im SalzburgerLand ausgeübt wird?

Grundsätzlich ist ganz klar: Sport zu machen – egal welchen – ist immer gesünder als keinen Sport zu machen. Wintersport, wie er im SalzburgerLand betrieben wird, kann ein sehr wichtiger Beitrag zur körperlichen aber auch zur mentalen Gesundheit sein. Zumal er in schönster Umgebung ausgeübt wird und damit eine Bereicherung für uns alle ist, die wir einen Großteil unseres Alltags in Innenräumen verbringen. Ob Skifahren, Skitourengehen oder Langlaufen: Es handelt sich hierbei um sehr komplexe Sportarten, die eine Vielzahl von Muskeln beanspruchen, die aber auch Koordinationsleistung erfordern und zudem das Herz-Kreislauf-System fordern und fördern.

Die Zeit des Wintersports ist für die meisten von uns auf wenige Wochenenden oder Wochen im Jahr begrenzt. Kann man zum Saisonauftakt wieder nahtlos dort anschließen, wo man im Frühjahr aufgehört hat?

Die meisten denken das tatsächlich: Leider ist das aber nicht der Fall. Alle Wintersportler sollten sich auf die Saison vorbereiten. Jede Sportart fordert andere Muskelgruppen – das Radfahren etwa kann das Skifahren nicht ersetzen. Aus medizinischer Sicht ist es ratsam, sich speziell auf den Winter vorzubereiten bzw. vor Ort die ersten Tage nicht Vollgas skizufahren, da man damit Muskelkater provoziert und dieser wiederum zu einem erhöhten Verletzungsrisiko führt. Auch hat das Herz-Kreislauf-System hieran keine Freude.

Wie bereitet sich ein Hobby-Sportler gut auf den Winter vor?

Sie kennen vielleicht noch die klassische Skigymnastik, die es in den 1980er Jahren im Fernsehen gab: das war gar nicht so verkehrt. Die ganze Familie hat vorm Fernsehgerät geturnt und damit die entsprechende Muskulatur aufgebaut. Heute findet man Anleitungen für Skigymnastik im Internet oder man fragt seinen Trainer im Fitness-Studio danach. Grundsätzlich gilt es, vor allem Rücken- und Oberschenkelmuskulatur zu trainieren. Wer gerne langläuft bzw. skatet, kann aber auch mit ganz einfachen Mitteln die betreffende Muskulatur trainieren, etwa mit einem Terraband, das man einbeinig auf einem Wackelbrett stehend, kraftvoll links und rechts des Körpers nach hinten unten zieht und somit einen Doppelstockeinsatz simuliert. Jede Übung, jedes Training, jeder Schritt ist ein guter und wichtiger Beitrag.

**SalzburgerLand
Tourismus GmbH**
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Gernot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Andrea Bodner, BA
PR und Medien-
management DACH

a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 35
M +43 664 8066 8835

Neben der Muskulatur wird auch das Herz-Kreislauf-System beim Wintersport stark gefordert?

Die Fitness kann man gut über den Sommer retten bzw. auch in der warmen Jahreszeit aufbauen: Laufen oder Radfahren – ob draußen oder im Fitness-Studio – sind perfekt. Dennoch hat Radfahren wenig mit Skifahren zu tun: Skifahrer müssen ihr eigenes Körpergewicht tragen und auch die Koordination wird beim Radfahren zu wenig trainiert. Wovon man sich aber keinesfalls scheuen sollte, ist, schon während des Sommers bzw. Herbstes bei Wind und Wetter Radfahren zu gehen. Sich der Kälte und den wechselnden Jahreszeiten auszusetzen, ist eine gute und wichtige Vorbereitung auf den Winter.

Wie sieht denn aus sportmedizinischer Sicht ein perfekter Winterurlaub aus?

Tatsächlich würde ich zu einem 14-Tage-Urlaub raten. Idealerweise nutzt man die erste Woche zur Akklimatisierung und probiert das vielseitige, sanfte Sportangebot wie Winter- oder Schneeschuhwandern, Rodeln oder Eislaufen aus. So lernt man die Berge auch von einer anderen, sehr wohltuenden und stillen Seite kennen. Und wer schon beim Schneeschuhwandern außer Atem kommt, wird auch im Hinblick auf das Skifahren sanft geerdet. Nach dieser eher gemütlichen Woche der Gewöhnung wäre der Sonntag dann ein Ruhetag und am folgenden Montag würde man mit dem Alpinskifahren starten. Aus sportmedizinischer Sicht wäre diese Kombination ideal.

Der Winter bringt mit Eis und Frost ein paar Herausforderungen mit sich: Gilt dennoch die Devise „Raus mit euch?“

Unbedingt! Zum einen ist es der Wechsel zwischen Warm und Kalt, der uns guttut, das wissen wir schon seit Pfarrer Kneipp und seit die Finnen die Sauna erfunden haben. Das Immunsystem wird trainiert und abgehärtet. Draußen im Winter sind wir der Kälte, dem Wind und der Sonne ausgesetzt: Das macht den Körper grundsätzlich widerstandsfähiger. Ich rate daher dringend dazu, nicht auf Kaiserwetter zu warten: Wer einmal draußen ist, wird feststellen, dass es auch bei Schneefall, Bewölkung, Wind und Nebel sehr befriedigend sein kann, sich draußen zu bewegen. Also keine Scheu, es gibt kein schlechtes Wetter!

Besteht nicht die Gefahr, sich bei so widrigem Wetter zu erkälten?

Ganz und gar nicht. Solange der Körper warm ist, besteht überhaupt keine Gefahr. Erkältungen drohen nur, wenn der Körper auskühlt, also nach der Bewegung. Und hier gilt es einfach, sich rasch warme, trockene Kleidung anzuziehen oder ins Warme zu gehen.

Kann Wintersport auch gesundheitliche Risiken bergen?

Tatsächlich ist es so, dass es Menschen mit Risikofaktoren gibt: Vor allem für untrainierte, übergewichtige Menschen, Raucher, Diabetiker oder Menschen mit hohen Blutfetten oder erhöhtem Blutdruck kann Wintersport auch Risiken bergen. Als Mediziner kann ich nur raten, dass man regelmäßig zuhause das Angebot der Vorsorgeuntersuchungen nutzt, um seinen eigenen Gesundheitszustand, aber auch Risikofaktoren oder Vorerkrankungen zu kennen. Wichtig wäre natürlich, regelmäßig über das ganze Jahr hinweg Sport zu betreiben und sich einen gewissen Grad an Fitness anzueignen. Die WHO empfiehlt täglich 20 Minuten körperliche Bewegung in moderater Intensität: Aber wer kommt schon täglich ins Schwitzen, was für Gesundheit und Fitness so wichtig ist? Es ist vor allem die Regelmäßigkeit, die zur Gesundheit beiträgt.

Viele Menschen halten Skifahren für gefährlich. Sind diese Ängste berechtigt?

Ich kann das sehr wohl nachvollziehen: Der Sport ist mit den Materialentwicklungen schneller geworden. Dazu muss man aber auch wissen, dass die meisten Unfälle auf der Piste selbst verursacht sind. Unfälle mit anderen Skifahrern sind hingegen seltener. Bei der Frage, warum Unfälle selbst verursacht sind, ladet man wieder bei der mangelnden Vorbereitung, der eigenen körperlichen Fitness, bei der Körperkontrolle, dem Einschätzungsvermögen und der Eigenverantwortung. Ich bin ein großer Verfechter der FIS-Pistenregeln. Alle Wintersportler sollten diese kennen und auch befolgen: Dann ist das Risiko für Kollisionen sehr gering.

Gefährlich kann es auch abseits der Piste werden, wenn man etwa das Wetter oder die Schneelage außer Acht lässt oder falsch einschätzt. Sportarten wie Skitourengehen oder Freeriden setzen Bergerfahrung, Können, Technik und Wissen voraus: Hat man diese nicht, setzt man seine eigene, aber auch die Gesundheit anderer aufs Spiel. Mit einem erfahrenen Ski- und Bergführer ist man hier auf der sicheren Seite. Alle sanften Sportarten sind relativ ungefährlich: Passieren kann immer etwas, aber man geht ein sehr kontrolliertes Risiko ein und dieses ist viel geringer als in seinem Leben keinen Sport zu machen.

Viele Frauen möchten nach der Baby- und Kinderpause wieder mit dem Skifahren starten, haben aber Bedenken. Was raten Sie ihnen?

Frauen, die vor kurzem ein oder mehrere Kinder geboren haben, haben aus kardiologischer Sicht den härtesten Belastungscheck schon bestanden. Wer über eine gute Grundfitness verfügt und dennoch unsicher ist, holt sich einen Skilehrer zum Auffrischen der Technik. Damit steht dem Wiedereinstieg nichts im Wege.

Warum ist Wintersport draußen in der Natur der Gesundheit so zuträglich?

Der Wohlfühlfaktor bei der Bewegung draußen ist sicherlich höher als in geschlossenen Räumen. Wer bewegt sich nicht lieber in wunderschöner Naturlandschaft? Hinzu kommt die Salzburger Gemütlichkeit auf den Hütten und das Gefühl, Teil der Natur zu sein. Draußen wird man demütiger, Probleme werden kleiner. Nach einem Wintersporttag voll Power und Energie fühlt man sich zufrieden, erfüllt und glücklich. Ein wichtiger Beitrag für die mentale Gesundheit.

Woher kommen diese Glücksgefühle, die so viele kennen, wenn sie nach einem Wintertag in den Bergen wieder zurück im Hotel sind?

Bei Bewegung und Sport jeglicher Art produziert der Körper Glückshormone. Beim Wintersport empfinden wir Freude, weil wir etwas Besonderes, Nicht-Alltägliches machen und weil wir spüren, dass wir unseren Körper kontrollieren können. Der Körper selbst schenkt uns diese Momente der Freude und das ist ein tolles Gefühl. Darüber hinaus kommt das Natur-Erlebnis dazu oder auch die Momente mit anderen Menschen: Diese Tage mit Freunden und Familie teilen zu können, ist wunderschön. Und oft sind es auch die Begegnungen mit Fremden, die uns glücklich machen. Etwa wenn man irgendwo auf eine Sonnenterrasse kommt, vermeintlich kein Platz mehr frei ist und dann ein Fremder einfach sagt: „Komm her, wir rutschen zusammen.“

Apropos Hütte: Bei so viel Wintersport darf man aber schon den einen oder anderen Kaiserschmarrn genießen, oder?

Urlaub ist auch immer Genuss und vor allem bei dem vielfältigen kulinarischen Angebot im SalzburgerLand sollte man nicht die Kalorientabelle eingesteckt haben. Dick wird man übrigens nicht im Skiurlaub, sondern während der Heimfahrt und Herfahrt – also dem restlichen Jahr! Wer eine Stunde langlaufen geht, verbrennt zwischen 500 und 900 Kalorien, beim Carven sind es bei einer Stunde Netto-Fahrzeit – also ohne Liftzeit etc. – wischen 400 und 800 Kalorien. Eine Portion Kaiserschmarrn wird etwa mit 500 Kalorien zu Buche schlagen, damit kann man sich das ganz gut ausrechnen. Und wann schmeckt ein Kaiserschmarrn besser, als nach dem Skifahren?!

Neben Langlauf und Skifahren gibt es im SalzburgerLand auch ein großes Angebot an sanften Wintersportarten. Wie gesund sind diese Bewegungsformen?

Jeder Schritt ist ein gesunder Schritt. Und alles schon Gesagte – das Berg- und Naturerlebnis, die Bewegung, die Kälteexposition und das Teilen von gemeinsamen Erlebnissen mit anderen Menschen – ist ein wichtiger Beitrag zur eigenen Gesundheit. Weniger sportliche Menschen profitieren vom Spazierengehen mehr als von Überanstrengung. Urlaub soll der Erholung dienen. Den Körper zu stressen oder sich selbst eine Aufgabe aufzuerlegen, der man gesundheitlich nicht gewachsen ist, wäre kontraproduktiv. Bedient man sich der Statistik, dann sieht man, dass ein großer Teil der Bevölkerung – rund die Hälfte, um genau zu sein – zu wenig Sport betreibt: Damit sind alle sanften Sportarten nicht nur ein toller Einstieg, sondern auch aus medizinischer Sicht sehr empfehlenswert.