

Skitourengehen für Körper und Seele.

Studienergebnisse aus Tirol beweisen positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und das Herz-Kreislaufsystem – entsprechende gesundheitstouristische Angebote wurden bereits entwickelt und können gebucht werden.

Innsbruck/Alpinmesse 21.10.2018 - Wer Skitouren geht, wird sich hinterher deutlich wohler fühlen. Das ist das Fazit der neuen WinHealth INTERREG-Studie, die im Rahmen der Alpinmesse in Innsbruck präsentiert wurde. Es kommt bei einer durchschnittlich trainierten Person nach einer oder mehreren Skitouren zu einer leichten Ermüdung der Oberschenkelmuskulatur, welche aber als Trainingsreiz anzusehen ist. Gleichzeitig lässt das Naturerlebnis in den Bergen aber jeden Stress vergessen und führt sogar zu positiven Auswirkungen auf das soziale Umfeld. Mit diesen Daten ausgerüstet bieten die Region St. Johann in Tirol und die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern Salzburg bereits maßgeschneiderte touristische Produkte an. Angebote in den anderen WinHealth-INTERREG-Partnerregionen Ritten, Brixen und der Carnia folgen.

Das eine Million Euro schwere grenzüberschreitende Projekt WinHealth wird durch Mittel der EU aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und INTERREG V-A Italien-Österreich 2014-20 gefördert. Acht Partner in den Regionen Salzburg, Tirol, Südtirol und Friaul-Julisch Venetien entwickeln unter dem Lead der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg auf Basis der Studie gemeinsam wissenschaftlich fundierte gesundheitstouristische Winterangebote in ausgewählten Pilotregionen.

Skitourenstudie bringt wichtige Erkenntnisse zur optimalen Skitourenwoche

Die Zahl der Skibergsteigerinnen und Skibergsteiger hat sich in den letzten 10 Jahren verdoppelt und ist in Österreich auf etwa 700 000 Personen angestiegen. Auch immer mehr Urlauber finden daran Gefallen. Dennoch war bisher über die Auswirkungen auf die Muskelermüdung, die als Risikofaktor für Verletzungen gilt, wenig bekannt.

An der vom Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG) der Tirol Kliniken (Innsbruck) und der UMIT (Hall) unter der Leitung von Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Schobersberger durchgeführten Studie nahmen 53 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zwischen 40 und 65 Jahren mit gutem skifahrerischem Können teil. Sie absolvierten fünf Skitouren in sechs Tagen mit einem Ruhetag dazwischen. Gemessen wurde die muskuläre Ermüdung nach dem ersten Tag sowie nach mehreren Tagen. Außerdem wurden die Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden erhoben.

Skitourengehen: Anstrengend, aber gesund

Nach Abschluss dieser Studie zeigte sich, dass es bereits nach einer einzigen Skitour (950 Höhenmeter und etwas mehr als zwei Stunden Aufstiegszeit) bei durchschnittlich trainierten Personen zu einer Verringerung der Muskelkraft in der Oberschenkelmuskulatur um bis zu 7,5 Prozent kommt. Diese Ermüdung entsteht sowohl durch den Aufstieg als auch bereits durch eine einzige Abfahrt. Sie ist vergleichbar mit der Ermüdung nach vier Stunden Pistenskifahren. Nachgewiesen wurde auch, dass ein individuell bestimmter Herzfrequenzbereich (Tourentempo) ähnlich positive Effekte auf Muskulatur und Herz-Kreislauf System hat wie andere Ausdauersportarten.

Während der Skitourenwoche absolvierten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer rund 5300 Höhenmeter in einer Gesamtaufstiegszeit von 13 Stunden. Interessanterweise zeigte sich auch nach mehreren Tagen keine weitere Abnahme der Muskelkraft. Studienleiter Schobersberger erläutert: „Wir können somit davon ausgehen, dass durchschnittlich trainierte Personen eine Skitourenwoche

in einem individuell vorgegebenem Herzfrequenzbereich und mit vernünftiger Tourenwahl problemlos absolvieren können. Die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich dabei aufgrund einer muskulären Ermüdung verletzen oder derart stark ermüden, dass dadurch der Urlaub abgebrochen oder auf das Skibergsteigen verzichtet werden müsste, ist eher als gering einzustufen.“

Erste positive Erkenntnisse zur Thematik Skitourengehen mit künstlichem Kniegelenk

In einem weiterführenden Studienteil mit Personen mit KnieTEP (Knie totalendoprothese) zeigten sich sehr ähnliche positive Effekte in Bezug auf die muskulären Trainingseffekte sowie die Herz-Kreislaufbelastung. Während und nach erfolgreicher Studienteilnahme zeigte keiner der Teilnehmer subjektive Kniegelenksbeschwerden. Die vorliegenden Untersuchungsergebnisse konnten alle Teilnehmer darin bestärken, auch weiterhin Skitouren zu gehen.

Univ.-Doz. Mag. Dr. Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ecomedicine an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg und Lead-Partner des WinHealth-Projektes: „Nach den erhobenen Daten und individueller Einschätzung durch Orthopäden/Traumatologen ist es auch für Personen mit einem künstlichen Kniegelenk problemlos möglich, von einer Skitourenwoche zu profitieren. Bereits buchbare, individuelle gesundheitstouristische Packages sollen die Eintrittshürde für Interessierte aber verringern.“

Subjektive Belastungen nehmen ab, soziales Wohlbefinden zu

Die Studie beweist auch, was in Expertenkreisen schon vermutet wurde: Das Skitourengehen steigert das subjektive Wohlbefinden. In der Studie war bereits nach jeder Skitour ein deutliches Stimmungshoch zu verzeichnen, das im Laufe der weiteren Tage zugenommen hat. Auch die sozialen Aktivitäten wurden mehr – ein Trend, der noch mindestens zwei Wochen nach dem Urlaub weiter anhielt. Weitere erhobene Daten ergaben, dass sich eine Woche Skitourenurlaub auch positiv auf die Erholung auswirkt und die subjektiven Belastungen deutlich abnehmen.

Aufbautraining für schlechter Trainierte

Um die positiven Effekte des Skitourengehens auch wirklich nutzen zu können, empfiehlt Sportmediziner Schobersberger weniger versierten oder schlechter trainierten Skitourenurlaubern vor Urlaubsbeginn ein Aufbau Trainingsprogramm für das Herz-Kreislaufsystem mit zusätzlichen kraftbetonten Trainingsmethoden. „Besonders geeignet sind aerobe Sportarten wie Laufen, Radfahren und Wandern. Für die Kniestabilität sollte man Beinstrecker und -beuger kräftigen.“

Hartl ergänzt: „Zu empfehlen ist auch ein Skitourentechnik-Training zu Beginn des Urlaubs, da eine schlecht entwickelte Technik Einfluss auf die muskuläre Beanspruchung hat.“ Ebenfalls sinnvoll: Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik im Vorfeld der Urlaubsplanung.

Erste Angebote für Skitourenurlauber verfügbar

Um zukünftigen Urlaubern ideale Bedingungen zur Verfügung stellen zu können, haben die Regionen St. Johann in Tirol und die Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern Salzburg bereits erste buchbare Angebote für Skitourenurlauber zusammengestellt.

In St. Johann in Tirol werden im Rahmen der sogenannten WinHealth-Skitouren-Tage Skitourenanfänger mit professioneller Unterstützung geschulter Berg- und Skiführer in die Winterbergwelt abseits der Pisten eingeführt. Die positiven gesundheitlichen Effekte des Skitourensports sind zentraler Bestandteil, ein Fitnesscheck und Regenerationsprogramm runden das Angebot ab. Ein spezielles Programm gibt es für Skitourenbegeisterte, die nach einem Knieendoprothetischen Eingriff wieder mit dem Skitourengehen beginnen möchten. Besonders spannend ist in diesem Zusammenhang die Kooperation mit dem Bezirkskrankenhaus St. Johann in

Tirol, das nicht nur die Berg- und Skiführer schult, sondern auch eine starke Kompetenz in der Knieendoprothetik (künstliche Kniegelenke) besitzt. Weitere Informationen dazu unter www.kitzalps.cc/winhealth

Das Winterangebot „Durchatmen im Winter“ in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern Salzburg bietet Allergikern und Asthmatikern eine einzigartige Kombination aus gesundem Wintersport in feinstaubarmer Umgebung und sorgenfreiem Winterurlaub in einem Hohe-Tauern Health Partnerbetrieb inklusive geführter Skitour. Einzigartig in Salzburg sind die im Angebot enthaltenen Gesundheits-Checks, die dem Gast seine persönlichen Gesundheitseffekte durch den Urlaub aufzeigen können. Jeweils zu Beginn und am Ende des Aufenthalts wird u.a. die Körperzusammensetzung ermittelt. Dabei werden z.B. die Körperfettmasse und der Anteil der Muskelmasse gemessen. Bewegung im Freien fördert außerdem das Gleichgewicht, das durch einen S3-Balance-Check gemessen wird. Zusätzlich gibt ein Lungenfunktionstest Aufschluss über die Funktionalität der Atemwege. Informationen dazu unter www.hohe-tauern-health.at

Rückfragehinweise:

WinHealth Skitourenstudie Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus ISAG/UMIT
David Morawetz, MSc. | david.morawetz@umit.at | 050/8648 4037

WinHealth Lead-Partner Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg
Christina Pichler, BA | christina.pichler@pmu.ac.at | 0662/2420-80531

Angebot St. Johann in Tirol: PURE MOUNTAIN – Alpenschule & Bergreisen Rabl OG
info@pure-mountain.at | +43 (0) 664 3918160

Angebot „Durchatmen im Winter“: Hohe Tauern Health
Petra Lemberger | p.lemberger@krimml.at | +43-6564-72020

WinHealth Projektpartner Standortagentur Tirol/Kommunikation
Andrea Haas, BA | andrea.haas@standort-tirol.at | 0512/576262-47