



BILD: SWIGLITSCHERRAHNEN KARRUN/CHRISTOPH OBERSCHNEIDER

# Wie macht das Skifahren glücklich?

Was macht die Faszination beim Skifahren aus? Basis ist die gleichmäßige Bewegung an der frischen Luft. Sonne, Pulverschnee und eine gemütliche Pause sind als Draufgabe willkommen.

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

GERALD STOIBER

**SALZBURG.** Ist es der Geruch von Schnee, das Panorama verschneiter Wälder und Gipfel, wenn der Blick von einer sonnigen Terrasse schweift, vielleicht gar die kalte Luft, die über die Wangen streicht, oder schlicht der Traum von der Freiheit in den Bergen? Was fasziniert am Wintersport? Die SN sprachen mit dem Sportmediziner Primar Josef Niebauer vom Universitätsklinikum Salzburg und dem Sportwissenschaftler Erich Müller von der Universität Salzburg. Beide Experten sehen eine Fülle von Antworten auf die eingangs gestellten Fragen und geben Tipps, wie man mit recht einfachen Kniffen lang Spaß daran hat.

Da Skifahren nur in den Bergen möglich ist, sei es für Bewohner von Ballungsräumen außerhalb der Gebirge eben allein schon deshalb etwas Besonderes, erklärt Sportmediziner Niebauer, der sich seit Langem mit den gesundheitlichen Vorteilen des Skifahrens beschäftigt. Im Vergleich dazu sei Schwimmen in Hallenbädern ganzjährig möglich und auch an den Seen gebe es mehrere Möglichkeiten.



BILD: SN/HODLMOSE

**„Es ist nie zu spät, aktiven Lebensstil zu beginnen.“**

Erich Müller,  
Sportwissenschaft Uni Sbg.

Skiurlaub sei typischerweise ein Familienurlaub und da gehe es um das gemeinsame Erlebnis – und wenn es sich nur um die Frage handle, ob man bei der nächsten Abfahrt an einer Abzweigung auf der Piste nach links oder rechts fahre, so Niebauer. Das sei ein „kontrolliertes Abenteuer“, das den Menschen Spaß mache. Auch die Abwechslung sei natürlich ein Faktor. Allein das Draußensein und dabei äußeren Einflüssen wie Wind und Temperatur ausgesetzt zu sein verschaffe einem schon ein anderes Gefühl: „Wir empfinden das als angenehm, wie eine andere Reise“, so Niebauer, der aus Kassel (Nordhessen) stammt und über Salzburg als Lebensmittelpunkt zu sagen pflegt: „Wir sind hier auf einem Abenteuerspielplatz.“

„Den Winterblues haben nur Leute, die dem Winter nichts abgewinnen können“, stellt der Sportmediziner fest. Diese Menschen hätten dann das Gefühl, der Winter nehme ihnen alles weg, was sie im Sommer als schön empfinden, von der Wärme bis zu den langen hellen Abenden. Niebauer schildert dazu Ergebnisse eines

Versuchs, der mit suizidgefährdeten Patienten durchgeführt wurde. Dabei wurde untersucht, ob sich durch Wandern beziehungsweise Spazierengehen ihre Stimmung verbessert. Pro Woche waren bei drei Unternehmungen mindestens zwei Teilnahmen erforderlich. Auch schlechtes Wetter habe dabei keine Rolle gespielt, allein das Erlebnis in der Natur habe bereits zum „Aufblühen am Berg“ geführt, wie Niebauer formuliert.

Sportwissenschaftler Erich Müller betont: „Ein aktiver Lebensstil ist für die gesamte Gesellschaft enorm wichtig geworden.“ Denn dank der Fortschritte der Medizin und vielfach geringerer körperlicher Belastungen im Beruf werden die Menschen heute älter als frühere Generationen. „Doch die Lebensqualität wird dadurch nicht besser und das psychologische Wohlbefinden ist nicht gewährleistet“, so Müller. Daher müsse das Ziel nicht nur lauten, möglichst alt zu werden, sondern dabei möglichst lang gesund zu bleiben. Und dazu trage ein aktiver Lebensstil mit entsprechend viel Bewegung sehr viel bei. Das Skifahren sei dafür ein besonders gutes Beispiel. Denn vom Aufwärmen bis zur letzten Abfahrt des Tages gilt: Jeder kann die Intensität des Skivergnügens individuell steuern.

Niebauer drückt es so aus: „Je trainierter ich bin, desto besser kann ich mich warmfahren.“ Je kürzer die Schwünge und je größer die Intensität dabei sei, desto mehr werde der Körper beansprucht. Ein Anfänger habe diese Möglichkeit natürlich nicht, daher sei hier und für untrainierte Skiläufer das Aufwärmen als Vorbeugung gegen Verletzungen schon wesentlich.

Erich Müller beschäftigt sich seit rund 15 Jahren wissenschaftlich mit den positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Skilaufs. Der Sportwissenschaftler betont, neben körperlicher Fitness steigere das Skifahren auch die psychische Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Man habe bei den Forschungen sogar positive Effekte auf die Gehirnleistung zeigen können.

Dabei rückten im Lauf der Zeit immer ältere Probanden in den Mittelpunkt. Nach der ersten größeren Studie dazu 2011 wurden die Untersuchungen fünf Jahre später wiederholt. Und es zeigte sich, dass sich der aktive Lebensstil bei den Skifahrern nicht nur erhalten hatte, sondern diese sogar im Durchschnittsalter von 74 Jahren ihre Schnellkraftwerte verbessern konnten. Sportwissenschaftler Müller betont daher die Kraft- und Ausdauerkomponente beim Skifahren. Das sei auch eine ideale Vorbeugung gegen den mit dem Alter fortschreitenden Abbau der Muskelmasse bzw. später auch der Knochendichte. Müller erklärte, für den Einstieg in einen aktiven Lebens-

stil mit viel Bewegung „ist es nie zu spät. Wir haben eine große Chance, wieder etwas gut zu machen.“ Müller nennt dazu einen Vergleich: Wer 35 Tage lang bettlägerig sei, baue bereits 17 Prozent seiner Muskelmasse ab.

Ältere Menschen fühlten sich durch Fitnesscenter oder den Gedanken an Leistungssport vielleicht abgeschreckt, doch darum gehe es ja gar nicht. Wenn es für eine Aktivität richtige Überwindung brauche, gehe die Nachhaltigkeit verloren. Vielmehr sei entscheidend, dass man tue, was machbar sei und daher Freude bereite. Müller erinnert an die bekannte Faustregel, man solle 10.000 Schritte pro Tag machen. Das seien rund eineinhalb Stunden, wenn man zügig gehe.

Im Vergleich zu den 1980er-Jahren, als es noch keine Carving-Ski gab, sei das Verletzungsrisiko beim Skilauf um mehr als die Hälfte zurückgegangen, erklärte Niebauer im Vorjahr beim Kongress „Heilkraft der Alpen“ in Gastein. Auf die reelle Gefahr beim Skifahren weisen noch Sprüche bzw. Wünsche wie „Hals- und Beinbruch“ oder „Ski Heil!“ hin, aber insgesamt überwiegen bei dem Sport eindeutig die Vorteile, sagen beide

**„Skifahren ist ein kontrolliertes Abenteuer.“**

Josef Niebauer,  
Sportmedizin Uni-Klinikum



BILD: SN/SALV/UNTERHAUSER

Forscher. Das gelte natürlich auch für Langlaufen und Schneeschuhwandern. Beide Sportarten seien auch im Alter noch erlernbar. Beim Skifahren sei der Wiedereinstieg auch durchaus mit 60 oder 65 Jahren noch möglich, empfehlenswert sei das allerdings nur mit einem Skilehrer.

Den Boom bei den Skitouren sieht Müller weniger als eine Flucht vor teuren Skigebieten denn als Suche nach dem noch größeren Naturerlebnis abseits der Piste. Das Tourengehen sei auch weit teurer als etwa Wandern, weil es mehr Ausrüstung brauche. Dennoch scheut Müller sich nicht, von der Seilbahnwirtschaft ein Überdenken ihrer Preismodelle zu fordern. So stellt er etwa Ratenzahlungen für Saisonkarten zur Diskussion. Man habe ja auch erkannt, dass man im Sinne der Nachwuchspflege Schulschulskikurse fördern müsse.

Das führt zurück zur Frage nach dem Glücksfaktor auf Ski. Staubender Pulverschnee, tepichweiche Pisten und Sonnenschein sind ein Turbo, aber wie so oft macht's die Mischung aus: Nach der Anstrengung ist der Genuss in einer gemütlichen Pause eine umso größere Belohnung.