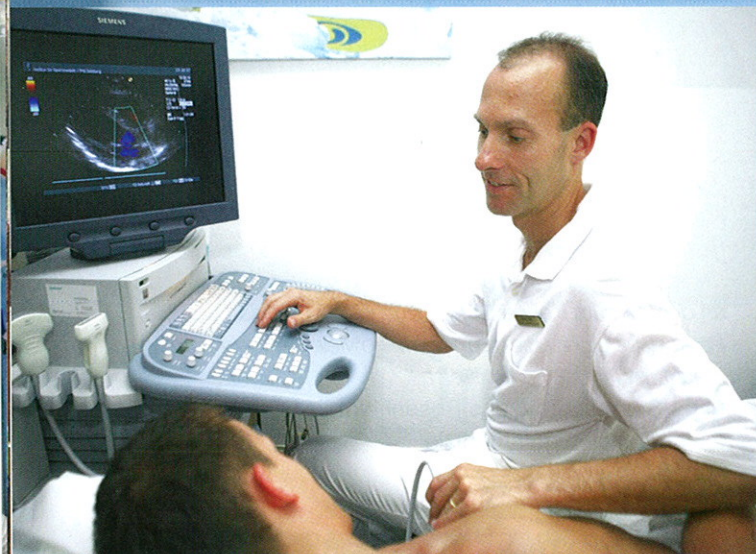


# ABFAHRT INS GESUNDE LEBEN

*Wer einen Hang zum Skifahren hat, lebt gesünder. Denn: Skifahren ist herzerfrischend. Und das ist wortwörtlich zu verstehen, wie Sportmediziner Josef Niebauer wissenschaftlich belegen kann. Die wahren Götter in Weiß sind also nicht die Mediziner. Sondern die Berge.*

*Von Andreas Aichinger*



*Josef Niebauer zeigte erstmals, dass Skifahren einen Anstieg der Progenitorzellen bewirkt. Was für ein seltsamer Zufall, dass man sie auch Vorläuferzellen nennt.*

**Die Gipsbomber fliegen wieder.** Und bringen auf Österreichs Pisten verunfallte Skifahrer und Snowboarder zurück in die Heimat. Doch das gerne in den Medien überstrapazierte Bild von der allgegenwärtigen Gips-Gefahr ist bestenfalls die halbe Wahrheit. Die andere Hälfte ist so gar keine Bedrohung von Leib und Leben, sondern ausgesprochen erfreulich. Wir reden hier vom Thema Wintersport und Prävention, das sich deutlich vielfältiger und facettenreicher darstellt, als es auf den ersten Blick den Eindruck macht. Neben den erwartbaren Empfehlungen zur Unfall-Prävention rückt zusehends ein völlig anders gelagerter Aspekt in den Blickpunkt des Interesses: die präventive Wirkung des Skisports in puncto Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Diese gesundheitsfördernde Wirkung lässt sich jetzt auch belegen.

**Josef Niebauer<sup>(1)</sup>** ist so etwas wie die perfekte Verkörperung der Sportmedizin. Der 47-jährige Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg ist gleichermaßen für wissenschaftliche und sportliche Höchstleistungen gut. So hat er als erster Nicht-Amerikaner die höchste wissenschaftliche Auszeichnung der US-Fachgesellschaft für Herz-Kreislauf-Rehabilitation („American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation“)

erhalten. Der Facharzt für innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin konnte zeigen, dass regelmäßiges Ausdauertraining speziell bei Patienten mit koronaren Herzkrankheiten, Herzmuskelschwäche oder Diabetes mellitus Typ 2 tatsächlich der Verkalkung von Gefäßen entgegenwirkt. Zuletzt hat Niebauer, der auf seiner Instituts-Webseite ([www.salk.at/sportmedizin.html](http://www.salk.at/sportmedizin.html)) stets auch auf die aktuellsten sportlichen Erfolge seines Teams verweist, speziell den alpinen Skilauf unter die Lupe genommen. Niebauer: „Erstmals konnten wir zeigen, dass es durch Skifahren zu einem Anstieg endothelialer Progenitorzellen kommt.“ Eine herzerfrischende Nachricht im wahrsten Sinn des Wortes: Diesen Vorläuferzellen kommt entscheidende Bedeutung bei der Neubildung von Gefäßen und der Reparatur beschädigten Endothels zu, also der zellulären Innenauskleidung unserer Arterien, etwa auch der Herzkranzgefäße.

**Skifahren als Jungbrunnen.** Die konkreten Ergebnisse der Untersuchung (SASES – „Salzburg Skiing for Elderly Study“), die Niebauer gemeinsam mit Erich Müller<sup>(2)</sup> von der Universität Salzburg zwischen Dezember 2009 und April 2010 durchgeführt hat, sollen demnächst publiziert werden. Altbekannte, aber nunmehr besser argumentierbare Folgerung: Skifahren im Rahmen der Primärprävention uneingeschränkt zu empfehlen. Josef Niebauer: „Skifahren fordert und fördert Kraft, Koordination, Balance und Flexibilität.“ Aufgrund der frei wählbaren Pausen käme es zu einer intervallartigen Belastung, die bei gesunder Selbsteinschätzung vor Überlastungen schützen würde. Niebauer weiter: „So wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, ohne es zu überfordern. Auch wenn es zu Spitzen bei der Herzfrequenz kommt, so ist man im Mittel im submaximalen und somit empfehlenswerten Bereich unterwegs.“

**Inaktivität als Epidemie.** Die Ergebnisse fügen sich perfekt in eine Reihe weiterer Forschungsarbeiten, die Niebauer und sein Team zum Thema Ski Alpin durchgeführt haben: So konnte gezeigt werden, dass Skifahren unter anderem die Selbstregulation des Blutzuckerspiegels begünstigt und einem Kupfermangel im Blut entgegenwirkt. Niebauer geht aber noch einen Schritt weiter. Entgegen lang gehegter Mythen von der bedingungslosen Schonung herzkranker Patienten empfiehlt der Sportmediziner alpinen Skilauf auch zur Sekundärprävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen: „Bei gut untersuchten



und medikamentös gut eingestellten Herzpatienten spricht in der Regel nicht nur nichts gegen, sondern viel öfter sehr viel für das Ausüben des alpinen Skisports.“ Dann – und nur dann – hätte er „prinzipiell mehr Angst davor, dass sie keinen Sport treiben, als dass sie zu viel oder das Falsche machen“, so der renommierte Sportmediziner. Und Niebauer bemüht in diesem Zusammenhang ein einprägsames Bild: „Unser gesellschaftliches Problem ist nicht das Übertraining. Auch nicht das Zuviel an Sport. Es ist der Bewegungsmangel in Zeiten der noch immer anhaltenden Epidemie der körperlichen Inaktivität.“

**Nordisch oder narrisch?** Während der alpine Skilauf so in herzgesunde Bereiche vordringt, die bisher Ausdauersportarten wie dem Skilanglauf vorbehalten schienen, so gilt nach wie vor: Auch die Bewegung in der Loipe ist eine hervorragende Möglichkeit, der eigenen Gesundheit im Winter etwas Gutes zu tun – und das bei einem geringen Verletzungsrisiko. „Auch ist Skilanglauf eine ideale Sportart für Gesunde sowie gut behandelte Herzpatienten“, sagt Niebauer. „Das Herz-Kreislauf-System wird hier ideal gefordert und alle großen Muskelgruppen eingesetzt und trainiert, was besonders wertvoll ist.“ Sein Fazit: „Es ist zweifelsfrei belegt, dass beide Sportarten gut für das Herz-Kreislauf-System und dem Gesunden beziehungsweise dem gut untersuchten Patienten uneingeschränkt anzuraten sind.“ Bewegung ist also auch im Winter Trumpf, egal ob alpin oder nordisch. Ein Narr, wer sich dem inneren Schweinehund kampflös ergibt.

**„Unser gesellschaftliches Problem ist nicht das Übertraining. Ich habe mehr Angst davor, dass Herzpatienten keinen Sport treiben, als dass sie zu viel oder das Falsche machen.“**

*Josef Niebauer*

**Carven statt rasen.** Am Ende doch noch ein Blick auf die – selbstverständlich nicht wegzuleugnende – Verletzungsgefahr. Die Unfallstatistik der Universitätsklinik für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie in Salzburg zeigt: Während beim Skifahren Knieverletzungen (24,8 Prozent) die Statistik anführen, sind es beim Snowboarden primär Handgelenks-Verletzungen (26,4 Prozent), die Probleme bereiten. Das Tragen eines Helms sei generell eine „gute Lebensversicherung, die obendrein auch noch sportlich-attraktiv aussieht“, empfiehlt Sportmediziner Niebauer. Eine Lektion, die noch nicht alle gelernt haben. Ausgerechnet die Uniqa Versicherung plakatierte vor kurzem Ski-Heldin Marlies Schild actionreich bei einem Sprung mit Snowkite – und trotz der gefährlichen Sportart ohne Helm. Niebauer warnt: „Die Geschwindigkeiten sind auf den glatt polierten, autobahnähnlichen Hängen so rasant geworden, dass alle die Ski einfach laufen lassen und das mit Carving verwechseln.“

**Gesunde Gaudi.** Die Tipps des Experten: „Vorbeugen kann man durch eine insgesamt gute körperliche Fitness, aufgewärmte Muskulatur und einen angemessenen Fahrstil.“ So vorbereitet, steht der gesunde Gaudi im Schnee nichts mehr im Weg. Im Zweifelsfall ist ein Gips immer noch das deutlich

geringere Übel im Vergleich zu ungebremst fortschreitenden und am Ende lebensbedrohlichen Gefäß-Schädigungen durch falschen, bewegungsarmen Lebensstil. Besser gut vorbereitet und entsprechend geschützt ein vergleichsweise geringes Restrisiko eingehen als Wintersport primär passiv auf der Couch zu konsumieren. Überspitzt formuliert: Immer noch besser, ein Autsch in Kauf zu nehmen als auf der Couch zu versauern. In diesem Sinn: Ski (und Snowboard) heill –

<sup>(1)</sup> Prim. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer ist Facharzt für innere Medizin, Kardiologie und Sportmedizin und Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg.

<sup>(2)</sup> Univ.-Prof. Mag. Dr. Erich Müller ist Fachbereichsleiter des inter fakultären Fachbereichs Sport- und Bewegungswissenschaft (USI) der Universität Salzburg.