



**Die Wintersaison 2019-20**

## **SKIFAHREN IST WOHLBEFINDEN**

*“Urlaub in den Bergen ist gesund – für Körper und Geist – und erzeugt so positive Effekte für das Wohlbefinden” – so könnte man die Ergebnisse der jüngsten Studien zusammenfassen, welche von der Universität Salzburg veröffentlicht worden sind. Der „Wellbeing Factor“ innerhalb des bereits bekannten Online-Dienstes „Performance Check“ zeigt, neben der eigenen skifahrerischen Leistung, auch eine Skala des Wohlbefindens.*

### **Die Wissenschaft beweist es**

Dieses Thema war bereits von der AMAS-Studie (Austrian Moderate Altitude Study), welche im Jahr 2000 von Professor Egon Humpeler von der Universität Innsbruck veröffentlicht worden war und wissenschaftlich die positiven Effekte eines Aufenthaltes in den Bergen, bei moderaten Höhenlagen zwischen 1400 und 2000 m, aufgezeigt und bewiesen hatte, aufgegriffen worden. Fast 20 Jahre später ist die Wissenschaft noch weiter ins Detail vorgedrungen und hat die die möglichen positiven Auswirkungen der Sportdisziplin Skifahren auf das Wohlbefinden

analysiert. Die Ergebnisse dieser Studie sind verblüffend: Skifahren kann als wichtigen Fitnessfaktor bezeichnet werden, der Körper und Geist beeinflusst und als sehr wirksame Therapie für verschiedene Beschwerden eingesetzt werden kann.

### Das Skifahren erzeugt Wohlbefinden

Aus der SASES-Studie des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaften der Universität Salzburg, welche im August 2011 im "Scandinavian Journal of medicine and science in sports" veröffentlicht wurde, geht hervor, dass sich **regelmäßiges Skifahren** positiv auf die Risikofaktoren für **Herz-Kreislauferkrankungen** und **Alzheimer** auswirkt. Bei den Testpersonen konnte nämlich eine Verringerung der **Cholesterinwerte**, des **Bluthochdruckes** und des **Übergewichts** aufgrund des erhöhten Kalorienbedarfs, festgestellt. Zudem, und das wurde bereits von der AMAS-Studie aus dem Jahr 2000 aufgezeigt, wirkt sich ein längerer Aufenthalt in moderaten Höhenlagen auch auf das Blutbild aus. Durch den Aufenthalt in dünnerer Luft beginnt der Organismus, mehr rote Blutkörperchen und Hämoglobin zu produzieren. Dies kurbelt die **Blutneubildung** stark an und verbessert die Sauerstoffversorgung des Gewebes. **Da die meisten Skigebiete von Dolomiti Superski oberhalb von 1.500 m liegen, profitieren die Skifahrer von den positiven Effekten dieser Höhenlagen.**

### Skifahren trainiert Herz und Muskeln

Skifahren stellt ein optimales Training für den gesamten Körper dar. Die Feldversuche auf den Pisten haben ergeben, dass sich die allermeisten Skifahrer während des Skitages im Bereich zwischen **60-80%** ihrer maximalen Herzfrequenz (**HFmax**) bewegen. Dieser Intensitätsbereich wird von der Weltgesundheitsorganisation **WHO** als positiv für **Fitness** und **Gesundheit** definiert. Sogar während der Liftfahrten bleiben rund 40% der Testpersonen in diesem Bereich, der sich so auch noch positiv auf die Ausdauerfähigkeit auswirkt. Das Ganze fördert zudem noch Tonus und Masse des **Muskelapparates**, was wiederum die **Gelenke** und die **Sehnen** entlastet.

### Positive Effekte auch auf leichten Pisten

Im Hinblick auf den Fitnesszustand der einzelnen Skifahrer, haben die Wissenschaftler auch verschiedene Wirksamkeiten in Verbindung mit unterschiedlichen Pistencharakteristika, festgestellt. Wer auf flachen, leichten Pisten unterwegs ist (rund 40% aller Pisten von **Dolomiti**

**Superski** sind als leicht, also **blau** gekennzeichnet) bleibt sowohl bei der Herzfrequenz, als auch bei der Sauerstoffaufnahme und bei den Laktatwerten in niedrigeren Bereichen, sodass vor allem **Fett** als Energielieferant herangezogen wird. Es werden vor allem die Grundaussdauer und die Erholung gefördert. Auf steileren Pisten steigt die physiologische Beanspruchung, vor allem bei intensiver Fahrweise, sprunghaft an, wobei die Energie vermehrt von **Kohlehydraten** kommt. Es empfiehlt sich deshalb, auf solchen Pisten öfter Erholungsphasen einzuschleiben und auf genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Hier ergibt sich ein so genanntes **Intervalltraining**, das vor allem das Schlagvolumen des Herzens positiv fördert. Da das Skifahren vom Bewegungsablauf eher komplex ist, erweist sich diese Sportdisziplin auch als hervorragendes **Koordinationstraining**.

### Aufatmen ist erlaubt

In den Bergen verweilen hilft auch unserem **Atemorgan**. Wer sich bereits in moderaten Höhenlagen bewegt, atmet reinere Luft – je höher es hinauf geht, desto weniger Mikroben, Staubpartikel und potentielle Allergene sind in der Luft enthalten. Von dieser Tatsache profitieren vor allem Patienten mit chronischen Atemwegserkrankungen wie etwa **Rhinitis** und **Bronchialasthma**. Auch diese Tatsache wurde bereits von der AMAS-Studie unterstrichen

### Skifahren ist gut fürs Gemüt

Und schließlich gibt es auch den **psychologischen** und **mentalen Aspekt** des Skifahrens. Ein Kapitel der SASES-Studie aus Salzburg hat sich genau damit beschäftigt, also mit dem Gemütszustand der Skifahrer und mit dem, was dadurch induziert wird. Alle positiven Effekte auf die Physis und das sich an der frischen Luft, in der Natur, in den Bergen aufhalten zu dürfen, sind auch für das **Gemüt** förderlich. Fast alle Befragten haben angegeben, sich während eines Skitages in einer äußerst positiven Grundstimmung zu befinden und negative Gemütszustände wie Unruhe, Müdigkeit oder Niedergeschlagenheit kaum zu spüren. Skifahren ist demnach nicht nur sehr gesund, sondern macht auch glücklich.

### Der „Wellbeing Factor“ zeigt, wie wohltuend Skifahren ist

Um die positiven Effekte des Skifahrens auch sichtbar und greifbar zu machen, hat Dolomiti Superski, welches immer schon sehr aufgeschlossen gegenüber neuen Technologien war, einen Indikator des Wohlbefindens im Zusammenhang mit der skifahrerischen Leistung eines

jeden Skifahrers, entwickelt. Innerhalb des bereits bekannten und beliebten „**Performance Check**“, der nun im Privatbereich „MY DOLOMITI“ des Internetportals von Dolomiti Superski verfügbar ist, wird die eigenen skifahrerische Leistung des Tages (benutzte Lifte, gefahrene Pistenkilometer und zurückgelegte Höhenmeter) angezeigt und in sieben verschiedene Stufen des Wohlbefindens eingeteilt, welche mit den bewältigten Höhenmetern im Zusammenhang stehen. Die zugrunde liegenden Werte stützen sich auf den Empfehlungen der WHO und auf der klinischen **Studie Hambrecht et al., und Ornish et al.**: ausgehend von einer bestimmten Anzahl an Kalorien pro Tag, die beim Sport verbraucht werden müssen, wandelt man diese in Höhenmeter (**hm**) um. Daraus ergeben sich die folgenden sieben Kategorien:

**< 1.000 hm** innerhalb von 1 Tag haben **kaum messbare Effekte** auf das Wohlbefinden

**1.001-2.500 hm** innerhalb von 1 Tag zeigen bereits erste, sehr geringe positive Effekte

**2.501-4.000 hm** an 1 Skitag stimulieren Herz und Muskeln und erzielen einen bemerkbaren Effekt

**4.001-5.000 hm** pro Skitag sind optimal bezogen auf die Bewegung und auf das Wohlbefinden

**5.001-6.500 hm** an 1 Skitag sind bereits **superoptimal** und haben sehr positive Auswirkungen auf den Trainingszustand der Person. Empfohlen für bereits sehr gut trainierte Personen

**6.501-8.000 hm** an 1 Tag, vor allem wenn sie über mehrere Tage hintereinander erzielt werden, gehören bereits zum Leistungssport, benötigen hohes Training oder die Obhut eines Sportmediziners

**>8.000 hm** am Tag können bereits als Überanstrengung angesehen werden und sollten vermieden werden, außer die Person ist ein Leistungssportler

Der jeweils erreichte „**Wellbeing Factor**“ eines jeden Skifahrers wird mit dem entsprechenden **Symbol** innerhalb des „**Performance Check**“ angezeigt. Die WF-Funktion basiert auf Durchschnittswerten und bezieht sich auf männliche Subjekte in mittelmäßigem Trainingszustand, 70 kg Körpergewicht bei mittlerer Belastung während des Skifahrens auf einer Piste mittlerer Schwierigkeit (rot). Bei den Damen gilt dasselbe, jedoch bei einem Körpergewicht von 50 kg.

## Pressebüro Dolomiti Superski

Diego Clara

Tel.: +39 0471 795397

Fax: +39 0471 794282

Mob.: +39 366 6861403

[diego.clara@dolomitisuperski.com](mailto:diego.clara@dolomitisuperski.com)

[press@dolomitisuperski.com](mailto:press@dolomitisuperski.com)

[dolomitisuperski.com/press](http://dolomitisuperski.com/press)