

”

Das Projekt WinHealth wird im Zeitraum von November 2016 bis April 2019 von acht Partnern in den Regionen Salzburg, Tirol, Südtirol und Udine umgesetzt und von der EU über das Interreg-Programm Österreich-Italien mit knapp einer Million Euro gefördert. Als Lead-Partner fungiert das Institut für Ecomedicine der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg – Privatstiftung. Insgesamt bringen die Projektpartner 1,2 Millionen Euro ein, von denen über 80 Prozent über die Interreg-Förderung wieder zurück an die Projektpartner fließen.



Skitouren im Fokus

In dem Interreg-Projekt WinHealth werden die Auswirkungen von Skitourengehen auf die Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden erstmals mit einer wissenschaftlichen Studie untersucht.

Lange Zeit war Tourengehen eine Randsportart für Traditionalisten und Bergfexe, heute, so schätzt der Alpenverein, sind in Österreich gut 500.000 Skitourengeher unterwegs, rund um Innsbruck sind es an die 30.000, die regelmäßig Felle auf ihre Ski kleben. „Skitourengehen boomt gewaltig, sowohl als Spitzensport als auch als Breitensport“, weiß auch Wolfgang Schobersberger, als regelmäßiger Tourengeher sogar aus eigener Beobachtung. Insofern also nur logisch, dass diese „neue Trendsportart“ in den Fokus des Interesses rückte, als es darum ging, Arbeitspakete für das Interreg-Projekt WinHealth zu schnüren.

„WinHealth steht kurz für Winter und Health und beschäftigt sich mit der Zukunft des Wintertourismus“, sagt der Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG). Auf demografische Änderungen, Klimawandel und immer anspruchsvoller werdende Gäste muss mit neuen Produkten reagiert werden. „Die Menschen suchen das Erlebnis in der freien Natur abseits der Massen auf den Skipisten. Zudem wollen sie im Urlaub etwas für ihre Gesundheit tun“, nennt Schobersberger zwei weitere Punkte. „Evidenzbasierter Gesundheitstourismus ist aber noch Mangelware. Daher wollen wir uns in einer kontrollierten Studie anschauen, welche Auswirkungen Skitouren auf Psyche und Wohlbefinden, auf das Herz-Kreislauf-System, vor allem aber auf die Muskelermüdung hat“, ergänzt seine Mitarbeiterin Cornelia Blank. Wissenschaftliches Neuland, dazu, so Schobersberger, gebe es noch keine Forschungen. Neuland wäre auch das erhoffte Projektziel, geführte Skitourenwochen als touristisches Angebot. Schobersberger: „Das gibt es in keiner Tourismusregion.“

Dass Skitouren boomt, merkten Blank und Schobersberger auch beim Rekrutieren für die Studie – 1200 E-Mail-Kontakte. Natürlich habe der einwöchigen Skitourenurlaub inklusive sieben Übernachtungen samt Verpflegung beim Kooperationspartner, dem Sporthotel Explorer, zu einem geringen Selbstbehalt das Seinige dazu beigetragen, lacht der Sportmediziner. Schlussendlich waren es 50 Auserwählte, die nach der Prüfung der Leistungsfähigkeit und Sporttauglichkeit

im März 2017 die fünf Skitouren in St. Johann genießen konnten. „Der Kontakt zum Tourismusverband St. Johann kam über die Standortagentur Tirol zustande“, berichtet Blank. Die Gemeinde im Tiroler Unterland, ein weiterer Tiroler Partner bei der Umsetzung von WinHealth, ist kein Skimekka wie das nahegelegene Kitzbühel, das Skigebiet ist klein, die Berge nicht allzu hoch. „Es gibt ein Interesse an Alternativen zum klassischen Skitourismus“, fasst Schobersberger zusammen. Zwischen 35 und 65 Jahre alt waren die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer, bei den geführten Touren wurden sämtliche Streckendaten – Länge, Gehzeit, Höhenunterschied etc. – genau vermessen, die Studiengruppe während und nach den Touren auf Herz und Muskel geprüft. Der Fokus lag auf der Muskelermüdung, in den unteren Extremitäten wurde fast jeder einzelne Muskel genau gecheckt. „Von den Ermüdungsfaktoren weiß man, dass sie in Zusammenhang mit Verletzungen stehen können“, erklärt Cornelia Blank. Studien über das Alpinskifahren etwa belegen einen Ermüdungsfaktor der Muskulatur allein durch das Bergabfahren, beim Tourengehen kommt der Bergaufgang noch dazu. Wie sich fünf Touren in der Woche auswirken, ist (noch) unbekannt, die Auswertung ist am Laufen.

Weniger leicht, geben Schobersberger und Blank zu, war die Rekrutierung der zweiten Studiengruppe für den Jänner 2018, wurden doch Skitourenbegeisterte mit künstlichen Kniegelenken gesucht. Hierbei stehe nicht so sehr der touristische, vielmehr der medizinische Aspekt im Vordergrund, meint Schobersberger. „Es gibt Studien zu Knieprothesen und Alpinskifahren und daraus abgeleitete Empfehlungen, wann man nach einer Operation wieder fahren kann“, erläutert der UMIT-Forscher. Fürs Skitourengehen – und auch für andere Sportarten – gibt es solche noch nicht. Das WinHealth-Team hofft, aus der Erhebung der objektiven (Herz-Kreislauf-Belastung, Muskelermüdung etc.) und subjektiven (Wohlbefinden, Angst etc.) Daten solche Empfehlungen ableiten zu können. Wobei Schobersberger und Blank auch einen touristischen Aspekt im Auge haben, z.B. einen Guide für Skitourengeher mit Knieprothesen: „Macht man das richtig, ist so ein Paket ein Alleinstellungsmerkmal.“



Evidenzbasierter Gesundheitstourismus ist noch Mangelware. Daher wollen wir uns in einer kontrollierten Studie anschauen, welche Auswirkungen Skitouren auf Psyche und Wohlbefinden, auf das Herz-Kreislauf-System, vor allem aber auf die Muskelermüdung hat.“

Cornelia Blank