

PRESSEINFORMATION



ÖSTERREICHISCHER SKIVERBAND

Skifahren als Anti-Aging Faktor? Skifahren hält länger geistig und körperlich fit

Den Nachweis für diese Behauptung hat eine Studie erbracht, die das Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck im Auftrag des Österreichischen Skiverbandes durchgeführt und heute in einer Pressekonferenz in Wien präsentiert hat.

Regelmäßiges Skifahren verringert Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen und Alzheimer

Skifahren hat einen positiven Einfluss auf die physische, aber – erstmals nachgewiesen – auch auf die psychische Verfassung der Skifahrer.

Viel wird über das Unfallrisiko im Skisport diskutiert. Ob und welche positive Auswirkung der Skisport aber auf die Gesundheit und Fitness der Ski/Snowboardfahrer hat, war die Überlegung zu vorliegender Studie.

Dazu Franz Patscheider, Vizepräsident des ÖSV: „Skifahren ist keine Risikosportart, aber eine Sportart mit Risiken wie es sie auch bei anderen Sportarten gibt. Der ÖSV ist seit mehr als 25 Jahren maßgeblich an der Unfallprävention beteiligt. Seit 1979 ist die Zahl der Skiunfälle um 50% zurückgegangen. Daran hatte der Skiverband einen wesentlichen Anteil.“

Das Ergebnis:

Regelmäßiges Skifahren bringt komplexe Trainingseffekte mit sich, die nicht nur motorische Fähigkeiten betreffen, sondern das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und kognitive Leistungen positiv beeinflussen können.

Skifahren senkt den Cholesterinspiegel. Da Cholesterin einen wesentlichen Risikofaktor für Gefäßverkalkungen darstellt, wirkt sich ein geringer Cholesterinspiegel positiv auf die körperliche Verfassung der Skifahrer aus und kann das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verringern. Eine Skiwoche reduziert das Risiko für einen erhöhten Cholesterinspiegels bei männlichen Skifahrern um bis zu 30%.

Zusätzlich ergab die Untersuchung eine bisher wenig bekannte Auswirkung: **Skifahren reduziert auch das Risiko für eine Demenzerkrankung** durch die speziellen Herausforderungen, denen man beim Skifahren begegnet. Multitasking, ständig wechselndes Gelände, ständige, aufmerksame Beobachtung der unmittelbaren und weiteren Umgebung, körperliche Beanspruchung: das sind die Faktoren, die eine geistige Beweglichkeit erfordern und daher nachweislich das Gehirn anregen.

Mögliche Erklärungen dafür laut DDr. Martin Burtscher / Professor am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck und Studienleiter: „Skifahren setzt kurzfristige Stressreize – durch Höhe, Kälte, Kraft und Konzentrationsbelastung, etc. – in einer offenbar optimalen Dosierung. Der Organismus passt sich daran an und das wirkt sich direkt positiv auf die Gesundheit aus. Diese Anpassungsreaktionen führen unter anderem zu einer Senkung der Warnsignale von Demenz (z.B. Vergesslichkeit, Kurzzeitgedächtnis, Konzentrationsstörungen) um 24%“

Die Basis für diese Studie bildete eine Befragung von Mitgliedern des Österreichischen Skiverbandes. Der Österreichische Skiverband ist einer der größten Sportverbände Österreichs mit rund 150.000 Mitgliedern.

Die Studienergebnisse wurden mithilfe eines Fragebogens erzielt, der Fragen zu Alter, allgemeiner körperlicher Verfassung, Trainingszustand, Sportausübung, Verletzungen, Schmerzen, Rauch- und Trinkgewohnheiten etc. der potentiellen Probanden enthielt. Gefragt wurde nach Risikofaktoren für Arterienverkalkung wie Hochblutdruck, Diabetes und Stress. Dieser Fragebogen wurde der Juniausgabe 2009 der ÖSV-Zeitschrift „Ski Austria“ beigelegt, und die ÖSV-Mitglieder wurden gebeten, an dieser Umfrage teilzunehmen. 1259 Personen beteiligten sich. Die Fragebögen wurden am Institut für Sportwissenschaft der Universität Innsbruck ausgewertet.

Nähere Infos:

Dr. Renate Sommersacher, ÖSV-Breitensport, **T** 0512-33501-28,
mobil 0664 3817170 sommersacher@oesv.at

Mag. Tomas Woldrich, ÖSV Breitensport, **T** 0512-33501-21,
mobil 0664-8322944 woldrich@oesv.at