

Alpenverein
Fachsymposium "Bergsport & Gesundheit"
Einfluss des Bergsports auf Gesundheit und Lebensqualität
Freitag, 25.11.2016, 10° - 17° Uhr
Schloss Schönbrunn | Apothekertrakt, Wien
www.alpenverein.at/symposium

Details zu den Impulsvorträgen:

Impuls 1: "Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit" – Präsentation der Forschungsergebnisse

Univ.-Doz. Dr. Arnulf Hartl (Leiter des Instituts für Ecomedicine,

Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg)

Univ.-Prof. Dr. Martin Kopp (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck)

Martin Niedermeier, MSc (Institut für Sportwissenschaft, Universität Innsbruck)



Der Alpenraum bietet vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung, wobei die gesundheitlichen Effekte des Bergsteigens im Gegensatz zu klassischen Bewegungsformen wie Radfahren, Wandern in der Ebene oder Spielsportarten bisher kaum untersucht wurden. Während die physiologischen Auswirkungen des Bergsports wie erhöhte sonnenbedingte Vitamin D3-Synthese, Adaptions- und Abhärtungstraining durch Kühle und Wind sowie hypoxische Effekte bereits gut dokumentiert sind, wissen wir noch zu wenig über psychische Effekte, insbesondere die unmittelbaren Auswirkungen von Bergsportaktivitäten auf unsere Stimmungslage und psychische Verfassung.

Im Rahmen des Projektes "Effekte des Bergsports auf die individuelle Lebensqualität und Gesundheit" wurden drei Forschungsthemen wissenschaftlich bearbeitet:

- Einfluss von Bergsport und Bewegungsverhalten auf die gesundheitsbezogene Lebensqualität
- Unmittelbare Effekte einer Bergwanderung psychologische und physiologische Parameter
- Potentielle Unterschiede zwischen Outdoor und Indoor Exercise

Im Vortrag werden die gewonnenen Daten präsentiert und die spezifischen Gesundheitseffekte des Bergsteigens vorgestellt.

Impuls 2: "Gipfelglück: Was die Hirnforschung über das Bergerlebnis verrät"

Dr. Stefan Klein (Physiker, Philosoph und Wissenschaftsautor: „Die Glücksformel“)



Alpinisten wissen, wie berauschend der Bergsport sein kann. In Auseinandersetzung mit der Natur und ihren eigenen Grenzen erfahren Frauen und Männer am Berg ungewöhnlich intensive Gefühle. Was genau aber macht uns auf dem Gipfel so glücklich (und woher rührt diese Angst vor dem Scheitern)? In den letzten Jahren konnte die wissenschaftliche Erforschung von Emotionen spektakuläre Fortschritte erzielen. Offenbar wurde, wie die Gefühle entstehen und wozu sie dienen.

Zu den entscheidenden Erkenntnissen dabei zählte die Einsicht, wie eng Emotionen wie Glück und Angst mit geistiger und körperlicher Leistung zusammenhängen. Angst beispielsweise aktiviert

zwar körperliche Reserven, schränkt aber die Reaktions- und Teamfähigkeit ein. Glück dagegen steigert die Fähigkeit zur Lösung sachlicher und menschlicher Probleme. "The brain runs on fun." Der Vortrag diskutiert die neuen Befunde der Hirnforschung und zeigt, wie sie sich in der alpinen Praxis umsetzen lassen.

Impuls 3: "Bergwandern und psychische Erkrankung: Ein Therapieansatz?"

Prim. Priv.-Doz. Dr. Reinhold Fartacek (Ärztl. Direktor der Christian Doppler Klinik, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie)



Körperliche Aktivität ist auch für den Verlauf psychischer Erkrankungen von Bedeutung. Sie wirkt sowohl auf der emotionalen Ebene als auch auf der kognitiven Ebene. So kann körperliches Training bei Depression ähnlich wirken, wie eine psychopharmakologische Behandlung. Im Beitrag werden neurobiologische und psychologische Wirkmodelle zusammengefasst.

Im Weiteren werden die Ergebnisse eines am Universitätsklinikum Salzburg durchgeführten Forschungsprojektes berichtet. Dabei nahmen Menschen mit hohem Suizidrisiko im Rahmen ihrer psychischen Erkrankung an einer Bergwanderstudie teil. Die Ergebnisse sind ermutigend und legen nahe, wandern in der (alpinen) Natur in Gesamtbehandlungskonzepte zu integrieren.

Impuls 4: "Recht auf Risiko – Risikobedürfnis und Sicherheitssehnsucht"

Elisabeth "Lisi" Steurer, MA (staatl. geprüfte Berg- und Skiführerin)



Das Risikomanifest des Alpenvereins drückt aus, was für viele begeisterte Bergsportler ein Grundpfeiler ihres Handelns ist: das Recht, sich selbst riskieren zu dürfen. Gegenläufig zur vorherrschenden gesellschaftlichen Entwicklung, die zwanghaft versucht, immer mehr Sicherheitsillusionen aufzubauen, verlangt der Bergsport von jenen, die ihn "extrem" betreiben, eine intensive Auseinandersetzung im Umgang mit den gewählten Risiken.

Diese Vorbereitung geschieht in dem Spannungsfeld zwischen dem Bedürfnis, Risiken einzugehen und dem dringenden Wunsch, aus dem gewählten "Abenteuer" gesund und bereichert zurückzukehren. Ohne sich auf Neues einzulassen, entwickeln sich weder der Sportler noch der Sport weiter – dasselbe gilt auch für alle anderen Bereiche des Menschseins. Dieser Impuls ermöglicht Einblicke in herausfordernde alpine Unternehmungen und spannt den Bogen hin zu entwicklungs- und gesundheitsfördernden Kompetenzen, mit Risiken umzugehen.

Impuls 5: "Bergsport als Tourismusfaktor"

Prof. Mag. Peter Zellmann (Leiter des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung)



Der Tourismus ist ohne Zweifel ein für Österreich besonders wichtiger Wirtschaftsfaktor. Gemeinsam mit der Freizeitwirtschaft wird durch ihn etwa jeder dritte Arbeitsplatz zumindest indirekt erhalten. Der BIP-Anteil dieses Wirtschaftszweiges von etwa 15% untermauert diese volkswirtschaftliche Bedeutung. Vom Tourismus sind in Österreich viele abhängig, er geht uns alle an.

Die Angebotsentwicklung spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ob Erholung, Aktivität, Kultur oder Kulinarik – man will und muss den Gästen "etwas bieten". Ohne Wintersport und sportliche Outdoor-Aktivitäten im Sommer wäre ein solches Angebot undenkbar.

In immer kürzerer Zeit immer mehr erleben: Das ist die Devise der Urlauber, die damit an Umwelt und Personal immer größere Anforderungen stellen. Der Ausgleich zwischen Ökonomie und Ökologie wird zur Hauptaufgabe von Tourismuspolitik und Tourismuswirtschaft. Wie aber sehen in diesem Spannungsfeld die Wünsche und Erwartungen der Gäste aus?

Weitere Informationen und Anmeldung: www.alpenverein.at/symposium