

Licht & Schatten im

Was ist die Freizeitkrankheit? Wie trainiert man richtig für den Ötztaler Radmarathon? Wo ansetzen bei der Doping-Bekämpfung? Das Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG) in Natters liefert Antworten. Hier kommen Spitzensportler zum TÜV. Hier erhalten aber auch Hobby-Athleten wertvolle Tipps fürs Training.

Was haben Spitzensportler mit Autos gemeinsam? Sie müssen regelmäßig zur Pickerlüberprüfung. Oder, wie es der Sportmediziner Wolf-

gang Schobersberger nennt: „Sie müssen zum TÜV.“

Rund 1100 Spitzensportler absolvieren ihre jährliche Leistungsüberprüfung in dem von Schobersberger ge-

leiteten Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus, kurz ISAG. Was viele nicht wissen: Auch Hobbysportlern steht die Einrichtung im Kran-

kenhaus Natters offen. „Der sportmedizinische Test ist für diese zwar nicht gratis, aber dafür können wir umfassende Analysen mit neuesten Methoden anbieten. Methoden, auf die auch der ÖSV vertraut“, verweist Schobersberger auf die Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Skiverband.

Leistungsdiagnostik für Hobby-Sportler

Für Selbstzahler kostet die umfassende Untersu-



Schobersberger im Gespräch mit Redakteurin Thurner



Der ISAG-Chef kann auf einen großen Datenschatz zugreifen

Das Thema Doping bleibt heiß

Wolfgang Schobersberger ist auch Anti-Doping-Beauftragter des ÖSV. Wie sieht er nach dem Skandal bei der Nordischen Ski-WM die Zukunft des Spitzensport? Das ISAG forscht dazu.

Eine Frage wurde Schobersberger nach den Vorfällen um Doping-Sünder Johannes Dürr immer wieder gestellt: Wie kann so etwas verhindert werden? Wenn Schobersberger heute an die WM vor einem Jahr zurückdenkt, dann spricht er von einer schweren Zeit, die es auch für ihn gewesen sei. Und er wiederholt die Antwort, die er in Abwandlung immer wieder gege-

ben hat: „Solange es systematischen Leistungssport gibt, wird es leider auch Doping geben.“

In der Aufklärung junger Sportler sieht der Mediziner aber einen wichtigen Schlüssel zur Bekämpfung: „Aktuell arbeiten wir an vier Projekten zum Thema Prävention. In einem erforschen wir gerade die Einstellung und den Wissensstand von Schülern diverser Leistungssportschu-

len. Wir wollen wissen, wo wir in der Jugendarbeit ansetzen müssen.“ Schobersberger nennt das Beispiel Nahrungsergänzungsmittel, die derzeit im Nachwuchssport boomten: „Die Frage lautet: Was ist der nächste Schritt?“

Derzeit wird gerade an einem Präventionsprogramm für Volksschulen getüftelt. Eine EU-weite Initiative, die das ISAG evaluieren soll.



Die Ski-WM in Seefeld war überschattet von einem Doping-Skandal

Foto: L. LEBL, Dornbirn | zeitungsfoto.at

Foto: L. LEBL, Dornbirn | zeitungsfoto.at

Foto: Christof Birbaumer

Sport auf der Spur

**Thema
des Tages**

TIROL

SPEZIAL

CLAUDIA THURNER

chung im Schnitt 250 Euro. Schobersberger rät sie vor allem jenen, die in ihrer Freizeit überdurchschnittliche sportliche Ambitionen haben. „Wer den ‚Öztaler‘ fährt, einen Achttausender besteigen will oder einen Lauf-Marathon vor Augen hat, der sollte seine Fitness schon gut kennen – für die eigene Gesundheit und für die Ausarbeitung eines Trainingsplans.“

Sportmedizin und Forschung vereint

Das ISAG ist Teil der Tirol Kliniken und eng mit der Landes-Universität UMIT in Hall verknüpft. „So verbinden wir neueste For-



Foto: UBIT, Daxel / zeitungfoto.at

In Natters betreuen Wolfgang Schobersberger und seine Mitarbeiter nicht nur Spitzensportler, sondern bieten auch für Hobby-Athleten umfangreiche Leistungsdiagnostik an.

sung mit angewandter Sportmedizin“, zählt der Institutsleiter die Vorteile auf. Geforscht wird im

ISAG zu den Themen Freizeit, Sport, Tourismus und Gesundheit. Es geht um die schönen und sonnigen Sei-

ten der körperlichen Aktivität, aber auch um die negativen Begleiterscheinungen (siehe Berichte unten).

DAS ISAG IN ZAHLEN

- Das Institut für Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus (ISAG) im KH Natters ging aus dem 1963 gegründeten Sport-Kreislauf-Institut Tirol hervor.
- 36 Mitarbeiter gehören heute zum Team von Prof. Wolfgang Schobersberger.
- 2019 wurden 1200 Spitzensportler betreut.
- In diesem Jahr wurden rund 17.000 Lactatanalysen im Rahmen von Leistungstests durchgeführt.
- Die größten Partner sind der Österreichische Skiverband, der Tiroler Fußballverband und die Schule für Skisportler in Stams.
- Die Leistungsdiagnostik steht auch Hobby-Sportlern zur Verfügung. Infos unter: www.isag-sportmedizin.at

Wann es Zeit ist für den Ruhetag

Im Urlaub eine Skitour nach der anderen. Gesund oder gefährlich?

Aktuell gehen die Mitarbeiter des ISAG u.a. der Frage nach, wie Regionen aus dem Skitourenboom ein gesundes (!) Angebot für die Gäste schnüren können. Wann ist das Verletzungsrisiko am größten? Was müssen Ungeübte beachten? Wo liegen die Schwachstellen im Körper? Es geht um Fragen wie diese. „Das Ziel ist es, Risikoprofile zu erstellen und sagen zu können, wann Ruhetage sinnvoll sind“, erklärt Schobersberger die Konzeption. Die Forschung kann heute erstaunlich präzise Analysen anbieten. Ein Beispiel dafür: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen mit einer Herzschwäche 48 Stunden nach Urlaubsantritt das größte Risiko haben, einen Infarkt zu erleiden.

Die Not mit der Freizeitkrankheit

Bekanntes Phänomen trifft vor allem Inaktive und Arbeitstiere.

Viele kennen das: Es ist endlich Wochenende oder Urlaubszeit – und ausgerechnet immer dann wird man krank. Das kuriose Phänomen ist die so genannte Freizeitkrankheit. Der Begriff wurde zuerst von einem niederländischen Psychologen geprägt. Gemeinsam mit drei Kolleginnen definierte Schobersberger dazu fünf Freizeittypen – vom Inaktiven bis zum Arbeitstier. Es stellte sich heraus, dass die beiden Extremtypen am häufigsten von der Freizeitkrankheit betroffen sind. Eine zentrale und auf der Hand liegende Schlussfolgerung der Wissenschaftler lautet, dass jene Menschen am besten vor der Freizeitkrankheit geschützt sind, die die Arbeit im Büro lassen und ihre Freizeit gut zu nützen wissen.