

Fortsetzung von Seite 1

## In St. Moritz

um der erlesenen Kundschaft solch lakonische Tätigkeit zu ersparen.

So wie nachts alle Katzen grau sind, sind tagsüber alle Skifahrer bunt, gleich ob Millionär oder Bettelmann. Nur den Kennern erschließt sich die Noblesse bei der skifahrischen Ausstattung, die dezent mit Frau Glatfelders Kaviarsortiment korrespondiert – dreistellige Preise sind hier nur etwas fürs Personal, man will sich ja nicht blamieren. Und so sitzen wir in der Gondel, blicken ringsum auf die silbernen glitzernden Skier der Marke Volant, die im Dorf für neckische 3333 Franken das Paar verkauft werden, erspähen sogar ein Exemplar des dreimal so teuren Steinkerns aus dem Hause des Luxusuhrenherstellers Hublot und denken uns: Wenn die Gondel jetzt abstürzt, wäre der menschliche Verlust unersetzlich – der materielle allerdings beinahe auch. Dünkel regiert indes nicht auf den Pisten, Manieren hat man hier oben, und neureichem Protz begegnet man ganz selten. Die Alpina Hütte ist eine solche Ausnahme, eine Art Sylter Sansibar im Schnee voller Menschen mit etwas zu breitem Grinsen, etwas zu weißen Zähnen, etwas zu großen Sonnenbrillen und viel zu vielen Trüffel auf den Spaghetti, was wir ihnen am allerwenigsten übelnehmen. Bei anders gelagerter finanzieller Ausstattung würden wir nämlich sofort im Gourmetrestaurant von Reto Mathis das Hirschcarrée mit Engadiner Kräuterkruste, Waldpilzragout und Melonenchutney bestellen und mit Handkuss auf Dosenerbsensuppe samt Fleischrestfleischwurst verzichten. Das ist keine Frage von Dekadenz, sondern von Geschmack.

Wenn die Corviglia für jeden Freund des gepflegten Skifahrens eine Offenbarung ist, kann der Corvatsch auf der anderen Seite des weiten, breiten, keinen Klaustrophobiker verschrecken Oberengadiner Hochalps nichts anderes als der Garten Eden des Wintersports sein. Also sausen wir hinunter nach St. Moritz, und zwar stielich wie einst die furchtlosen Helden mit wehenden Zöpfen und Rockschößen auf der Olympiapiste, einer schönen, steilen rabenschwarzen Schlangenglinie, auf der 1928 und 1948 die Abfahrtsrennen stattfanden und sich heutige Rennläufer garantiert den Hals brächen.

Dann durchqueren wir noch einmal diesen wunderschönen Ort und machen uns unsere Gedanken beim Hinaufschweben auf den Corvatsch – über die Banalisierung des Luxus durch seine massenhafte Multiplikation, über den Verlust all seiner Exklusivität, was vielleicht sogar der Sinn des Ganzen ist, denn so gibt es keinen Nährboden für Neid; über die Pelzparaden in der Fußgängerzone, die diese radikalen Tiereschützer-Nackedei in die Verzweiflung treiben würden, und über die existentielle Frage, ob Zobel und Nerz schlechte Laune machen, denn Pelzträgerinnen lachen seltsamerweise nie; über diesen aberwitzigen Friseur unten in St. Moritz-Bad, bei dem man während des Haarewaschens auf Massagesesseln im Séparée ruht, während des Haarschneidens von Kronleuchtern illuminiert wird und nach Haarverdichtung, Haarverlängerung, Strähnen, Dauerwelle und Styling fünfzehnhundert Franken auf den Tisch legt; und darüber, ob Haarverdichtung glücklich macht; ob Geld glücklich macht – oder gleichgültig.

Dann ist Schluss mit Nachdenken, denn mit einem Ruck sind wir oben; und weinen fast vor Glück: Der Corvatsch ist so spektakulär schön, dass wir das Atmen vergessen, und das liegt nicht an den 3303 Meter Höhe der Gipfelstation, der am höchsten gelegenen der Ostalpen. Sogar das krönende Panorama gibt es hier: Der Blick gleitet hinab ins Tal mit seinen zugefrorenen Seen, die vollkommen ruhig und regungslos daliegen, als seien sie in alle Ewigkeit verzaubert, ein bemerkender Kontrast der Stille und Kontemplation zur schroffen Dramatik der Berge; und der Blick fliegt hinaus zum Horizont, der wie mit offenen Armen die gesamten Ostalpen umschließt und vor uns, für uns, nur für uns Piz Bernina, Piz Palù, Monte Rosa, Aletschhorn, Matterhorn paradiert lässt.

Dafür nehmen wir gerne in Kauf, dass die Lifte des Corvatsch nicht ganz mit St. Moritz' maßlosem Motto „Top of the World“ mithalten können. Es gibt viele rachitische Schlepper, sogar Tellerlifte aus dem Paläolithikum des Wintersports rumpeln hier noch vor sich hin, und sehr sympathisch, wenn gleich äußerst unsanftmütiger sind die alten Matratzen als Aufprallschutz an den Liftpfählern. Das ist uns doch ganz und gar egal, denn die Pisten sind noch gepflegter, noch sportlicher, noch anspruchsvoller als in Corviglia, es gibt noch mehr Tiefschnee, noch mehr Geländeabfahrten, noch mehr Varianten über Gletscher und Steilhänge und viel weniger Kaviar und Champagner und Willy Bogner. Und das Beste ist: All das haben wir fast für uns allein, oft eine ganze Piste, einen kompletten Lift, als sei die Winterwelt des Corvatsch nur für uns geschaffen worden vom lieben skifahrenden Gott, der uns hier komplizenhaft zuflüstert, was der wahre Luxus ist: Es ist der Luxus der Einsamkeit des Skifahrers.

Informationen: Schweiz Tourismus, Postfach 160754, 60070 Frankfurt, Telefon: 00800/100.200.30 (gebührenfrei), Internet: www.Myswitzerland.com.



Demographisch-medizinischer Wandel: Jung und kerngesund musste man vielleicht früher sein, um am Skifahren Spaß zu haben. Das ist längst nicht mehr so.

Foto F1 online

## Pistengaudi mit Herzfrequenzanalyse

Der Gesundheitsmarkt wächst, auch beim Urlaub im Schnee. Ob Skifahren mit Pulsuhr oder Kurse für Menschen mit künstlichen Gelenken: Die Wintersportorte reagieren auf die wachsende Nachfrage.

Von Stephanie Geiger

Skifahren ist bequem. Die Seilbahn bringt einen nach oben, und herunter kommt jeder irgendwie ohne größere Anstrengungen. Soweit die Illusion. Mit der Wirklichkeit hat sie nichts zu tun. „Skifahren ist definitiv anstrengend. Und auch der Klimareiz ist nicht zu unterschätzen. Viele Urlauber sind die Höhe einfach nicht gewohnt, in der die meisten Skigebiete liegen“, sagt Wolfgang Foiser, der ärztliche Leiter des Kur- und Rehabilitationszentrums Bad Hofgastein. Wie kräftezehrend dieser Sport wirklich ist, können Skifahrer jetzt im Selbsttest erfahren. „Ski Well“ lautet das Motto, unter

Bevor es aber auf die Piste geht, geht es bei „Ski Well“ erst einmal zum Arzt. Er klärt, ob irgendwelche medizinischen Gründe gegen das Skifahren sprechen. Ratschläge für das richtige Training während des Sommers gibt Wolfgang Foiser auch gleich noch: Am besten ist es, sich das ganze Jahr über regelmäßig zu bewegen. Laufen alleine reicht aber nicht. Um möglichst alle Muskelgruppen zu trainieren, sollte man auch Gymnastik machen. Wie viel Fitness jeder Einzelne genau mitbringt, offenbart der Stufentest am Fahrrad-Ergometer. Alle paar Minuten werden bei diesem Test nach immer größerer Anstrengung die Laktatwerte gemessen, um den idealen Pulswert für den Sport zu bestimmen. Wer sich später an das Testergebnis hält, soll so Sport treiben können, dass er seinem Körper nicht zu viel abverlangt, eine Woche auf der Piste gut durchhält und dabei noch seine Ausdauer trainiert.

Mit den ermittelten Werten geht es zu Skilehrer Andi Schafflinger. Er speist die Ergebnisse des Fitnessstests in die Pulsuhr ein. Der Armbandcomputer speichert nicht nur den Verlauf der Herzfrequenz und das gefahrene Höhenprofil, er errechnet daraus am Ende auch den Kalorienverbrauch. Der Praxistest mit Pulsmessung offenbart, wie sehr Skifahren den Körper fordert. Da reicht schon die Fahrt mit der Seilbahn. Wenn es nach oben geht, steigt die Herzfrequenz leicht. Während des vierstündigen Tests auf Skiern beschreibt der Puls eine nervöse Zickzacklinie zwischen 60 und 180 Schlägen pro Minute. Schon nach wenigen Kurzschwüngen ist die Herzfrequenz auf 160. Da muss das Tempo noch nicht einmal hoch sein. Mit dem Können hat das auch wenig zu tun. Denn selbst Andi Schafflinger, der im Winter jeden Tag auf Skiern steht, treibt seinen Puls locker in diese Regionen. Weniger anstrengend dagegen ist es, wenn man langsam und in großen Bögen die Piste hinunterfährt. Dann gelingt es, den Puls zwischen 110 und 130 zu halten.

Für den Skilehrer ist die Pulsuhr eine gute Möglichkeit, um die Kondition der Skifahrer zu überprüfen. Sinkt der Puls während der Mittagspause nicht unter 120 Schläge, dürfte das Limit für diesen Tag wahrscheinlich erreicht sein. Und wenn die Herzfrequenz selbst bei gemächlichem Tempo auf 220 Schläge steigt, sollte die nächste Abfahrt besser zu einem Arzt führen. „Mit der Pulsuhr können wir unseren Gästen beibringen, möglichst kraftsparend zu fahren. Es muss nicht immer schnell den Berg runtergehen. Wenn man gemächlich fährt und die Natur genießt, geht der Tag auch schön vorbei, und das Verletzungsrisiko ist viel geringer“, sagt Schafflinger. Nach zwei Tagen pulsüberwachtem Skifahren steht fest: Wer sich nicht ständig am Limit bewegt, hat mehr Spaß bei den Abfahrten und freut sich am Abend schon wieder auf den nächsten Skitag.

Während sich die Gästeiner mit ihrem Angebot an alle Wintersportler richten, konzentriert sich die Skischule von Garmisch-Partenkirchen auf einen ganz bestimmten Kreis von Winterurlaubern: Sie hat spezielle Kurse für Hobbysportler mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken ins

Programm aufgenommen. Das ist kein Zufall, denn in Garmisch-Partenkirchen werden seit vierzig Jahren an der dortigen Endogap-Klinik Hüften und Knie ersetzt. Viele der 2200 Patienten, die jedes Jahr operiert werden, sind Skifahrer. Den Skisport an den Nagel hängen wollen die meisten nach der Operation keinesfalls. „Das ist auch nicht notwendig“, sagt Oberarzt Christian Fulghum. Zwar sollten Patienten nach dem Gelenkersatz nicht neu mit dem Skisport beginnen. Den Sport, den sie vor der Operation ausgeübt haben, können sie aber auch nachher betreiben. Ein bisschen Vorsicht sei bei Endoprothesen aber immer geboten, sagt der Arzt. Denn selbst gesunde Hüft- und Knie-

gelenke werden beim Skifahren besonders beansprucht. Nach einer Untersuchung der Stiftung Sicherheit im Skisport betreffen etwa ein Drittel aller Verletzungen erwachsener Skifahrer das Knie, fast jede zehnte Verletzung Hüfte und Oberschenkel.

Für Patienten mit Endoprothesen ist es deshalb umso wichtiger, sicher auf den Skiern zu stehen. Aus diesem Grund haben die Ärzte der Endogap-Klinik gemeinsam mit Michael Brunner, dem Leiter der Skischule Garmisch-Partenkirchen, einen Kursplan für die spezielle Zielgruppe ausgearbeitet. Brunner weiß, was er seinen Skischülern zuzumuten kann. Der Fünfundvierzigjährige fährt seit zweieinhalb Jah-

ren selbst mit einem künstlichen Hüftgelenk Ski. Schon drei Monate nach der Operation stand er wieder auf den Brettern. Neben Brunner haben noch zwei weitere staatlich geprüfte Skilehrer der Garmischer Skischule ein künstliches Hüftgelenk, zwei weitere ein künstliches Kniegelenk. Ausschließlich sie gehen mit den Gästen des Spezialkurses auf die Piste. „Die Skilehrer können sich in die Ängste und Befürchtungen der Gäste hinein fühlen und mögliche Probleme aus der eigenen Erfahrung heraus besser einschätzen. Das schafft Vertrauen“, sagt Brunner.

Die richtigen Skier erhalten die Teilnehmer bei der Skischule: Etwas längere und nur leicht taillierte Bretter für Skifahrer mit Hüftgelenkendothese, kürzere Skier für solche mit Knieendothese. Verzichten sollten Menschen mit künstlichen Gelenken auf stark taillierte Race-Carver. Und auch die Schuhe sollten so gewählt werden, dass sie einen bequemen Einstieg ermöglichen. „Lassen sich Schuhe nur mit großer Kraftanstrengung und ganzem Körpereinsatz schließen, können die enormen Rotationskräfte unter Umständen eine Hüftluxation zur Folge haben“, warnt Oberarzt Fulghum.

Die Spezialkurse werden ausschließlich im Einzelunterricht angeboten. Um Unfälle von vornherein zu vermeiden, gehen die Skilehrer mit ihren Gästen nur unter der Woche und außerhalb der Ferienzeiten auf die Piste. Oberstes Lernziel ist es, die Geschwindigkeit möglichst gut zu kontrollieren. Je nach Könnenstufe wird zunächst in speziellen Übungen das Gleichgewicht geschult. Vor allem bei Skischülern mit künstlichen Hüftgelenken kommt der Pflug wieder ins Spiel, der im Carving-Zeitalter schon fast in Vergessenheit geraten ist. Umstellen müssen sich die Skifahrer bei den Richtungsänderungen. Um die Kräfte, die beim Skifahren auf die Gelenke wirken, möglichst gering zu halten, hat Michael Brunner eine Leichtschwungtechnik entwickelt. Bögen werden nicht mehr mit einem Impuls aus den Beinen heraus eingeleitet. Der Schwungansatz erfolgt vielmehr durch breitbeiniges Fahren und Einsatz des ganzen Oberkörpers.

Wie gut Skifahren auch mit einem künstlichen Gelenk funktioniert, beweist Michael Brunner selbst. Er ist im Winter nicht nur jeden Tag als Skilehrer auf den Pisten unterwegs. Brunner macht auch wieder waghalsige Sprünge aus Helikoptern, hüpft über Schneeschancen und fährt sogar wieder Skirennen.

ANZEIGE

**Melbourne**  
Business Class **2.809**  
ab EUR  
Buchung auf [qatarairways.de](http://qatarairways.de)  
Hin- und Rückflug inklusive Steuern und Gebühren

**QATAR**  
AIRWAYS القطرية

dem in Hofgastein das Skifahren mit den medizinischen Möglichkeiten im Rehaszentrum und den Thermen verbunden wird. Schon die Römer kannten die segensreiche Wirkung der heißen Quellen im Gasteiner Tal. Später kamen Kaiser Franz Josef I., Kaiser Wilhelm I., Bismarck, Grillparzer, Schubert, Schopenhauer und Wilhelm von Humboldt zur Kur. Den Grund für die Heilkraft des Wassers kennt man erst seit Marie Curie, die 1898 das radioaktive Element Radium entdeckte. Das Edelgas Radon, ein Zerfallsprodukt des Radiums, ist im warmen Gasteiner Wasser gelöst. Das Thermalwasser wird zur Therapie bei entzündlichen und degenerativen Gelenkerkrankungen, muskulären Schmerzen, Osteoporose oder chronischer Bronchitis genutzt und tut auch Menschen ohne ernsthafte Gebrechen gut.

### Fahren ohne Gefahren

■ **Bad Hofgastein:** Das Arrangement „Ski Well“ beinhaltet drei Übernachtungen, einen Drei-Tage-Skipass, sportmedizinische Untersuchungen, Ergometrie-Stufentest mit Laktatbestimmung, Radon-Thermal-Wannenbad sowie zwei Privatstunden mit einem Skilehrer mit Pulsfrequenzbewertung und Höhendiagramm. Das Paket kostet im Viersternehotel mit Halbpension ab 526 Euro, ab 436 Euro pro Person im Doppelzimmer in der Pension. Der zweistündige Skikursus mit

Pulsuhr allein kostet 99 Euro. Weitere Informationen unter [www.gastein.com](http://www.gastein.com) und [www.schneesportgastein.com](http://www.schneesportgastein.com).

■ **Garmisch-Partenkirchen:** „Skifahren mit Gelenkersatz – das spezielle Programm für Wiedereinsteiger mit Hüft- und Knieendothese“ umfasst zwei Stunden Einzelunterricht bei speziell ausgebildeten Skilehrern sowie Ausrüstung und Helm. Der Kursus kostet 105 Euro pro Person. Information und Buchung unter [www.skischule-gap.de](http://www.skischule-gap.de).

**Greece**  
the true experience

**Griechenland – ein Traum in Weiß und Blau!**

**TUI**  
Schöne Ferien

Extrawurst für Sie!

### Sie haben es sich verdient.

Erleben Sie mit TUI die schönsten Plätze Griechenlands. Profitieren Sie noch bis zum 28.02.2010 von den diversen Sportvorteilen und sichern Sie sich jetzt Ihren Griechenland Traumurlaub. Mehr Informationen in Ihrem TUI Reisebüro oder unter [www.tui.com](http://www.tui.com).

**Kreta** Amodara  
Apollonia Beach Resort \*\*\*\*  
Doppelzimmer, Halbpension  
ausgewählte Abflüge am 05.05.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 589

**Kos** Tigaki  
Zorbas Beach \*\*\*\*  
Doppelzimmer, All Inclusive  
ausgewählte Abflüge am 02.06.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 652

**Kreta** Aghia Pelaghia  
Sensimar Sea Side Resort \*\*\*\*  
Doppelzimmer, All Inclusive  
ausgewählte Abflüge am 05.05.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 617

**Westpeloponnes** Kyllini  
Kyllini Beach Resort \*\*\*\*  
Doppelzimmer, Vollpension PLUS  
ausgewählte Abflüge am 11.05.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 675

**Korfu** Gouvia  
Grecotel Eva Palace \*\*\*\*  
Doppelzimmer, Halbpension  
ausgewählte Abflüge am 04.05.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 638

**Rhodos** Kolimbia  
Sensimar Port Royal \*\*\*\*  
Doppelzimmer, Halbpension  
ausgewählte Abflüge am 03.06.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 755

**Rhodos** Lindos/Vlacha Beach  
Blue Lagoon Resort \*\*\*\*  
Doppelzimmer, Halbpension  
ausgewählte Abflüge am 03.06.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 648

**Kos** Lambi  
Blue Lagoon Resort \*\*\*\*  
Doppelzimmer, All Inclusive  
ausgewählte Abflüge am 02.06.  
**1 Woche** pro Person ab

€ 764

World of TUI