Experten-Interview

NATUR? NATÜRLICH!

Mach Bewegung an der frischen Luft, hat die Mama immer gesagt. Aber warum ist das eigentlich so gesund?

Univ.-Prof. Dr. Jürgen Scharhag ist Leiter der Abteilung Sportmedizin, Leistungsphysiologie und Prävention am Institut für Sportwissenschaft und des Österreichischen Instituts für Sportmedizin (ÖISM) an der Universität Wien.

Herr Professor, gleich zur Sache: Welche Vorteile hat Sport an der frischen Luft?
Ein ganz wesentlicher Faktor für die positive Bewertung von Outdoor-Sport ist für mich die psychologische Komponente. Ob das Wandern, Skifahren, Klettern oder Mountainbiken ist – hierbei geht es auch um das Naturerlebnis an der frischen Luft. Wir genießen die Landschaft, und das tut gut.

Lässt sich dieser Effekt denn auch nachweisen?
Ja, das belegen auch Studien: Wenn etwa Menschen, die im Krankenhaus liegen, von ihrem Zimmer aus einen Blick ins Grüne habe – dann werden sie schneller wieder gesund! Das ist zwar keine Wunderheilung, aber die Natur hat wohl eine entspannende Wirkung auf uns. Eine andere Studie hat untersucht, wie es sich auswirkt, wenn Leute auf einem Laufband laufen und ihnen dabei ein Film vorgespielt wird aus Sicht eines Läufers in einem Park. Das hat den Studienteilnehmern viel mehr Spaß gemacht, als sozusagen bloß gegen die Wand zu laufen.

Und aus sportwissenschaftlicher Sicht – wie sieht es da aus?
Rein physiologisch betrachtet, ist es zum Beispiel dem Herz und den roten Blutkörperchen recht egal, warum sie mehr zu tun haben und ob man drinnen oder draußen Sport macht. Bei vergleichbarem Training erzielen Sie drinnen und draußen ähnliche Effekte. Dennoch gibt es auch hier Einwirkungen, die das Training und den Wettkampf beeinflussen. Beispielsweise spielen draußen die Witterungsbedingungen eine große Rolle. Im Freien gibt es beim Laufen oder auf dem Fahrrad einen Fahrtwind, beim Wandern weht oft eine kühle Brise. Das hat den durchaus angenehmen Effekt, dass man weniger schwitzt beziehungsweise die Abkühlung besser funktioniert. Die frische Luft kühlt unseren Körper einfach und effektiv, was unter anderem einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System hat. Auf einem Laufband oder dem Ergometer fehlt dieser Effekt. Gleichzeitig muss man beim Sport draußen aber auch mehr aufpassen.

GIGA-KNOW-HOW

WINTERWANDERN

Wandern im Winter? Ja, bitte! Warum Winterwandern besonders traumhaft ist, was Sie dabei alles gut gebrauchen können und wo Sie die schönsten Winterwanderwege in Ihrem Bundesland finden – das erfahren Sie im Gigasport Blog.

Lesen Sie alles rund ums Winterwandern unter: www.gigasport.at/blog

Fotos: PR, Steve Halama/Unsplash, Karpos

Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein – denkt sich unser Wanderer hier vielleicht. Oder er lässt einfach die grandiose Aussicht auf sich wirken.

Die Natur genießen tut gut. Das fällt bei einer Wanderung durch bunte Herbstlandschaften nicht schwer.

Worauf denn?
Beispielsweise muss man auf allfällige Hitze achten. Und beim Sport in der Sonne ist UV-Schutz sehr wichtig: Sonnenschutzcreme mit entsprechendem Lichtschutzfaktor ist hier ein Muss, besonders zwischen 11 und 16 Uhr, wenn die UV-Strahlung am stärksten ist. Zusammenfassend würde ich aber sagen, dass die Verbindung von körperlicher Aktivität und Naturerlebnis eine sehr positive ist. Und wenn man an Corona denkt, dann gibt es einen weiteren Vorteil vom Sporteln an der frischen Luft: Das Infektionsrisiko ist dort wesentlich geringer als in Innenräumen.

Gibt es Umgebungen, die sich besonders gut oder schlecht für Sport im Freien eignen?
Wer an einer mit vielen Autos befahrenen Hauptstraße entlangläuft, der kann durch die dortige Luftverschmutzung eher ungünstige Effekte davontragen im Vergleich zu jemandem, der in einem Park oder Wald laufen geht: In einer Studie konnte klar gezeigt werden, dass sich Feinstaub und Abgasbelastung negativ auf den Organismus auswirken. Wenn mich jemand fragt, wo er joggen gehen soll, dann rate ich: Geh ins Grüne! Also ab in die Natur – dort kann ich Outdoor-Sport sehr empfehlen.