

Aus der Höhe kommt die Kraft

Bergluft macht fit: Ihren positiven Effekt nutzen nicht nur Sportler im Höhenleistungszentrum Kühtai, Tirol hat zudem großes Potenzial als Erholungsraum für Allergiker – doch da ist noch viel Luft nach oben.

Von Elke Ruß

Kühtai – Bessere Werte beim Blutdruck, Cholesterin, Blutzucker und Körperfett, für manche sogar weniger Pillen: Gesundheitsfördernde Effekte des richtig dosierten Wanderns in moderater Höhe bis 2500 m haben Studien selbst bei Personen mit metabolischem Syndrom (Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck) erwiesen. „Und wir haben ähnliche Verbesserungen beim Sauerstofftransport gesehen wie beim Höhentraining“, berichtet Wolfgang Schobersberger, der Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus der UMIT.

Den Effekt, dass der Körper in dünner Bergluft mehr rote Blutkörperchen für die Sauerstoffversorgung der Zellen erzeugt, nutzen Sportler ganz gezielt – zur Steigerung der Kondition im Tal. Seit 2013 bietet Tirol dafür das Höhenleistungszentrum Kühtai (HLZ) an. Vergleichbare Einrichtungen gibt es in Arizona (Flagstaff) und in der spanischen Sierra Nevada. Leichtathleten, Fußball- und andere Vereine trainieren im HLZ, auch der äthiopisch-stämmige Spitzläufer Lemawork Ketema bereitete sich 2015



Auch Inlineskater (l.) und die Swarco Raiders (r.) bringen sich im Höhenleistungszentrum Kühtai in Bestform.



Fotos: Innsbruck Tourismus, Martin Kotz

hier auf den New-York-Marathon vor. Selbst Ruderer trainierten schon im Kühtai – mit Tiwag-Genehmigung im Speicherteich.

Der Standortvorteil der Höhe hat nur einen Nachteil: Die Saison ist kurz „und auf 2000 Metern kann es auch im August schneien“, weiß Robert Valentini, der Geschäftsführer der Innsbruck Informati-

on, zu dem das HLZ gehört. „Die letzten Sommer waren aber traumhaft. Die Sportler gehen gerne rauf, weil es kühler ist.“ Neben Österreich und Deutschland – vom Olympiazentrum Innsbruck bis zum FC Heidenheim – wolle man daher verstärkt den norditalienischen Raum ansprechen. Das Kühtai wäre „ideal, wenn es in Mailand heiß ist“.

In der Auslastung gibt es noch Kapazitäten. Valentini verweist aber auf neue Ansätze. So läuft bis April 2018 das vom Land Tirol geförderte K-Regio-Projekt „Mitofit“. Dabei kooperieren das HLZ und weitere Partner mit Oroboros Instruments. Diese Tiroler Firma hat den „Oxygraph“ entwickelt, das Gerät bestimmt die Sauerstoffversorgung und

Leistung der Mitochondrien als „Zellkraftwerke“. Laut Projektleiterin Verena Laner erlauben Messungen der Zellkraftwerksfunktion „Aussagen über Diabetes, Demenz und Parkinson. Umgekehrt haben Spitzensportler eine gesteigerte mitochondriale Leistung.“ Das Projekt verfolgt zwei Ziele: Untersucht wird der Effekt des Höhen-

trainings auf die mitochondriale Leistung. Außerdem soll der Oxygraph breitentauglich werden: Noch nutzen ihn primär Forscher, denn das Probenmaterial stammt aus (invasiven) Muskelbiopsien. Künftig sollen Blutproben für einen Test im Labor reichen.

Noch kaum genutzt wird das Potenzial der Tiroler Bergluft für Allergiker, deren Zahl und Belastung mit dem Klimawandel aber steigt. Ab ca. 1500 Metern fallen viele Pollenbelastungen ganz weg oder sinken massiv. Die trockenere, kühlere Luft in der Höhe mögen auch Hausstaubmilben und Schimmelpilzsporen nicht. In der reineren Bergluft geht es Pollen-, Milben und Schimmelpilzallergikern also sofort besser – aber auch später noch daheim: Schweizer Studien hätten gezeigt, dass der Effekt nach längeren Kuren sogar „bis über ein Jahr anhält“, sagt Schobersberger. Bereits zehn Tage bis zwei Wochen, glaubt er, bringen eine längerfristige Besserung. Tirol fehle aber eine große Initiative, die Allergikerpackages schnürt. Bedenken gegenüber „Kranken“ als Zielgruppe seien verfehlt. Schobersberger: „Allein zwölf Millionen Deutsche haben Heuschnupfen. Selbst Sportler haben oft Asthma.“

PROMOTION

WERBUNG

Fragen zur Berufswahl? – Das AMS hilft weiter!

In einem freundlichen Beratungsgespräch. Oder online. Berufsinformation und -beratung mit dem AMS Tirol.

Mechatronikerin oder Erzieher, Medizinische Fachangestellte oder Jurist, Dachdecker, Informationselektronikerin, Außenhandelskaufmann, Arzt, Betriebswirtin, Hotelkauffrau, Friseur ... Berufswahl – keine einfache Angelegenheit. Welcher Beruf passt zu mir, welcher bietet Perspektiven? Das AMS Tirol gibt Antworten auf jede noch so knifflige Frage.

Berufsorientierung

Was mache ich nach der Pflichtschule? Soll ich mich für eine berufsbildende mittlere oder höhere Schule oder doch lieber für einen handwerklichen Beruf entscheiden? Soll ich später eine Fachhochschule oder Universität besuchen? Die Wahl des richtigen Berufs ist eine der schwierigsten Entscheidungen im Leben, ist eine erfüllte Tätigkeit doch der entscheidende Faktor für eine erfüllende berufliche Karriere. Umfassende Information ist dabei die zentrale Voraussetzung, um die richtige Schul-, Ausbildungs-, Studien- oder Berufswahl zu treffen und Sackgassen zu vermeiden.

Information und Beratung

Das AMS Tirol informiert und berät Jugendliche auf dem Weg in den Beruf. Die MitarbeiterInnen helfen weiter, wenn junge Menschen nicht wissen, was sie nach der Schule tun können. Ist eine Berufswahl getroffen,

unterstützen die BIZen und Jugendberatung des AMS bei der Planung der einzelnen Schritte.

Die AMS-BildungsexpertInnen fungieren außerdem als Wegweiser: An wen muss ich mich wenden? Wer ist für mich zuständig? Wo gibt's die passende Beratungsstelle? „Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen wissen es und vermitteln die notwendigen Kontakte. Auch bei der Vermittlung von Lehrstellen hilft die Jugendberatung weiter“, läßt Sabine Platzer-Werlberger zu einem Besuch des AMS Tirol ein.

Tolle Online-Angebote

Neben den BIZen stehen unter www.ams.at/tirol und www.arbeitszimmer.cc zahlreiche Tipps und Berufswahlhilfen online zur Verfügung. Benötigen Sie Orientierungshilfe für die Berufswahl, ist zum Start der Berufskompass unter www.berufskompass.at die richtige Adresse. Der ca. 15 Minuten dauernde Test schlägt zum persönlichen Ergebnis passende Berufe vor und präsentiert zugleich entsprechende Online-Berufsinfos.

„Wenn junge Menschen wissen wollen, wie es nach der Schule weitergehen kann oder welche Aus- bzw. Weiterbildung am besten zu ihnen passt, dann sind sie an jedem Tag im Jahr herzlich bei uns willkommen. Bei einem persönlichen Gespräch,



Wie geht's nach der Schule weiter? Diese Frage kommt irgendwann auf jeden Jugendlichen zu. Das AMS Tirol bietet während des ganzen Jahres Information und Beratung rund um die Berufswahl an.

Foto: Paul Weber

aber auch online“, fordert Sabine Platzer-Werlberger vom AMS Tirol auf, die BIZen zu kontaktieren.

www.arbeitszimmer.cc

Im Arbeitszimmer des AMS Tirol unter www.arbeitszimmer.cc finden sich neben den Beschreibungen des Berufs des Monats spannend aufbereitete Inhalte für SchülerInnen, Lehrlinge, StudentInnen und LehrerInnen.

Im Karrierekompass gibt es

Infos zu Berufen und Gehältern, Aus- und Weiterbildung sowie ein Bewerbungsportal und Karrierevideos. Die Berufs- und Bildungsinformationen sind spannend und übersichtlich aufbereitet. In der Rubrik Bewerbung wird der Jugendliche Schritt für Schritt bei der Berufsfindung und Bewerbung unterstützt. Spezielle Anregungen und Hilfestellungen für clevere Girls runden dieses tolle Informationsangebot ab.

„Wir wollen Jugendlichen helfen, sich in der Berufswelt zurechtzufinden. Das muss sich entwickeln, Infos über unsere Internetportale und

in den BIZen sind ein erster Schritt, dem ein vertiefendes Gespräch in der Jugendberatung folgen soll“, rät Sabine Platzer-Werlberger.

KONTAKT AMS TIROL

Auskünfte erteilen die BerufsberaterInnen für Jugendliche und die Berufsinformazentren (BIZen) beim AMS Tirol.

Infos gibt es auch unter www.ams.at/tirol und www.arbeitszimmer.cc

Bei Fragen wenden Sie sich gerne auch telefonisch an die tirolweite AMS Serviceline 0512/58 1999.