

Das Kärntner Seebachtal lädt auch im Winter zum genusslichen **Wandern** ein: für die einen schon ein Training, für die anderen aktive Erholung. Und mit einem Guide lehrreich.

VON BENEDIKT KOMMENDA

## Zu Füßen der Tauernkönigin

Im Kärntner Seebachtal sind die Nachmittage länger. Also: Die Sonne scheint länger hinein in das sich nach Westen öffnende und sanft abfallende Hochtal nahe Mallnitz. Hier kann man noch am frühen Nachmittag, zum Beispiel nach einem Vormittag auf der Skipiste, zu einer gemütlichen Zweistunden-Wanderung aufbrechen.

Und einfach gehen. Darf man einer Forschergruppe um Yang Hu von der T. H. Chan School für Öffentliche Gesundheit der Harvard Medical School in Boston (USA) Glauben schenken, ist diese Betätigung ja ein echter Jungbrunnen. Anhand zweier Langzeitstudien mit 111.000 Probanden will Yang Hu herausgefunden haben, dass die Sterblichkeit der aktivsten Geher im Vergleich zu den am wenigsten aktiven im gleichen Zeitraum um 17 Prozent niedriger ist, die größte Differenz aller einzeln ausgewerteten Sportarten.

Statistik hin oder her: In der Natur zu wandern, wirkt positiv nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. „Die Menschen haben so viele Probleme, auch psychischer Natur“, sagt der Kärntner Sportarzt und Präventivmediziner Piero Lercher. „Man müsste sie viel mehr in die Natur karren.“ Die gute Luft, das Panorama, die Umgebung, all das „gehört propagiert“.

Wir erkunden das Tal mit Christian Steiner, einem Guide des Nationalparks Hohe Tauern. Wir starten beim Parkplatz Ankogelbahn, wer will, bekommt einen Feldstecher geliehen. Der hilft, auch gut getarnte Tiere an den teils waldigen, teils felsigen Hängen am Rand des Trogtals auszumachen. Da sehen wir zwei Rehe, ein Muttertier mit Tochter – die Geißen erkennt man an der weißen „Schürze“ am Heck; dort sichten wir einen Gamsbock mit seinen im Vergleich zu Weibchen stärkeren Hörnern.

Wir sehen Fischreiher, Kolkraben, eine Wasseramsel. Das Bartgeierpaar, das hierhergezogen ist und seinen Horst für die nun beginnende Brut fertig ausgebaut haben sollte, tut uns nicht den Gefallen, aufzusteigen; auch von den hier heimischen Steinadlern, mit einer Flügelspannweite von 2,50 Metern etwas kleiner als die Geier, kann Steiner uns nur erzählen. Dafür sehen wir im Seebachtal, der – anders als bei sommerlicher Trübung durch Gletscherschliff –



jetzt glasklar ist, eine Forelle. „Es gibt nichts Schöneres als was Schönes“, findet Steiner sichtlich zufrieden, aber sprachlogisch unlogisch.

### Es rumpelte gewaltig

Der Naturführer ist auch in der Geologie bewandert. Dass es dieses weitläufige Hochtal gibt und dass man darin so fein wandern kann, ist einer Laune der Erdgeschichte zu verdanken. Vor rund 17.000 Jahren rumpelte es gewaltig und große Teile des Auernigls brachen ab. Sie verklauten das Tal, ein riesiger See staute sich auf. Auf seinem Grund sammelten sich Sedimente aus dem Material, welches das Wasser von den umliegenden Bergen – deren höchste sind der Ankogel (3246 m) und „Tauernkönigin“ Hochalm Spitze (3360 m) – spülte. Nach und nach verdrängten sie das Wasser, sodass heute nur noch der kleine Stappitzer See übrig geblieben ist.

Doch das ist nur der erste Teil der Geschichte, erzählt Nationalpark-Guide Steiner. Der zweite hätte beinahe zum

Christian Steiner, einer der Guides im Nationalpark Hohe Tauern, kennt das Seebachtal in- und auswendig. Seit unserem Besuch ist noch mehr Schnee gefallen. B. Kommenda

### MEHR HOBBYSPORT



diepresse.com/hobbysport

Untergang des Tals geführt: In den 1970er-Jahren war geplant, das Seebachtal mit einem Ausgleichssee für den höher gelegenen Kölnbreinspeicher zu fluten. Daraus wurde aber nichts, weil eine Untersuchung des Talbodens ergab, dass der sandige Untergrund das Wasser hätte versickern lassen.

Darum ist das Tal erhalten geblieben, sommers ein Teil des Alpe-Adria-Trails, 750 Kilometer von Heiligenblut am Großglockner bis Muggia an der Adria lang. Im Winter geht man vier Kilometer hinein bis zum Schleierwasserfall, dem spektakulärsten von rund 40 Wasserfällen in diesem Tal. Bis dahin ist der Weg brettleben, je nach Witterung mal auch mit Kinderwagen oder Rollstuhl zu benützen oder mit Schneeschuhen zu durchwatscheln. Bis zur Hälfte ist zurzeit eine Loipe gespurt.

Für wenig fitte Menschen sind schon acht Kilometer Gehen ein sinnvolles Training, sagt Arzt Lercher. Und für Leute auf einem höheren Leistungslevel? „Für die ist das aktive Erholung.“

### Sportgerät

#### Gummikäfig für den Fuß

**Barfußschuhe** sind gewöhnungsbedürftig. Da reden wir gar nicht von der typischen Optik mit dem **breiten Vorfußbereich**, der fast als Schneeschild durchgehen könnte. Nein: Das Tragegefühl ist einfach ganz anders als bei Schuhen mit Absätzen. Beim ersten Anziehen vermeint man durchzusteigen und **direkt auf dem Boden** zu stehen, was ja auch ganz im Sinne des Erfinders ist. Der Fuß soll den Boden spüren, samt Unebenheiten, über die er sich bewegt. Der Unterschied zu konventionellem Schuhwerk reicht über das – im Outdoorbereich anfangs irritierende – Sensorische hinaus: Die komplette **Fußmuskulatur** wird anders beansprucht und also auch trainiert. Durchaus passend hat der Barfußschuh-Spezialist **Vivobarefoot** mit Hauptsitz in London jetzt mit dem „**Motus Strength II**“ (190 €) einen neuen Sportschuh vorgestellt, der buchstäblich als Basis für das Muskeltraining im ganzen Körper dienen soll. „Viele Menschen arbeiten akribisch an ihren großen Muskelgruppen, aber die entscheidende Basis bleibt oft untrainiert“, sagt Galahad Clark, Mitbegründer und CEO von Vivobarefoot. Clark steht für die siebte Generation einer britischen Schuhmacherfamilie (auf die auch die bekannte Marke Clarks zurückgeht), hat aber auch österreichische Wurzeln: Seine mittlerweile verstorbene Mutter war Wienerin. Der neue Schuh ist primär für das **Fitnessstudio** gedacht, in das er auf ähnlich natürliche Weise passt wie um den Fuß: Barfuß oder in Socken zu trainieren mag gut sein, wird aber in Studios nicht gern gesehen, ein Minimum an Schutz ist außerdem von Vorteil. Den bietet der einzeln 300 g leichte Motus, eine Art Socke im soliden, aber flexiblen Gummikäfig. **KOM**



## »Zwischen Aberglaube und medizinischer Indikation«

**Fachfrage.** Was bringt ein Nasenpflaster, wie es der Streif-Sieger Giovanni Franzoni trug? HNO-Arzt Christoph Arnoldner klärt auf.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Der 24-jährige Sieger in der Abfahrt auf der Kitzbüheler Streif, Giovanni Franzoni, hat quer über seinen Nasenrücken ein Pflaster getragen. Wie funktioniert so ein Pflaster, was soll es bringen?

**Christoph Arnoldner.** Die Nasenflügel, die seitlichen Öffnungen in die Nase, werden erweitert. Prinzipiell sind die aus Knorpel. Manche Patienten erreichen mit dem Pflaster wirklich eine Verbesserung der Luftzufuhr in die Nase.

Um wie viel geht es da?  
Es sind minimale Verbesserungen.

Je nach Nase kann es aber auch sein, dass gar keine Veränderung eintritt? Ja, es kann auch ein bisschen ein Spleen sein, eine Art Aberglaube.

Franzoni hat mit Pflaster gewonnen. Ich habe versucht, mir die Nase anzuschauen, und die hat für mich relativ normal ausgesehen. Man sieht ja auch



Wenn man mit Puls 200 die Streif herunterjagt, wird man nicht durch die Nase atmen.

**CHRISTOPH ARNOLDNER**

Leiter Uni-Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde der Med-Uni Wien.

Skifahrer, die vor dem Start ein Fläschchen hingehalten bekommen und daraus tief einatmen. Das könnte irgendein Menthol sein. Für mich geht auch das eher in die Richtung Aberglaube. Aber es kann schon sein, dass jemand wirklich ein Nasenproblem hat und dass ihm das ein bisschen hilft.

**Wunder darf man sich nicht erwarten.** Wenn man eine richtig krumme Nasenscheidewand dahinter hat, bringt so ein Pflaster natürlich weniger. Aber wenn es dahinter relativ gut aussieht und wirklich nur die Nasenflügel zu schwach sind, macht das durchaus Sinn und kann man das Pflaster auch verwenden.

**Kommt das häufiger vor?**

Eher bei älteren Menschen. Wenn sich bei einem Patienten die Nasenflügel beim tiefen Einatmen einziehen – man sagt dazu Ansaugphänomen –, kann das Pflaster durchaus helfen. Und ich kann

mir auch vorstellen, dass manche Sportler subjektiv eine Besserung erfahren und es deshalb nehmen. Es ist ein wenig ein Graubereich zwischen Aberglaube und wirklich medizinisch funktioneller Indikation.

**Die Frage ist, welche Rolle die Nase bei großer Anstrengung überhaupt spielt: Sobald man tiefer atmen muss, macht man ja den Mund auf.** Vollkommen richtig. Und wenn man mit Puls 200 die Streif herunterjagt, tue ich mir schwer zu glauben, dass man da wirklich viel durch die Nase atmet.

**Generell sollte man das aber schon tun, solange es möglich ist.** Ja, bei leichter bis mittlerer Anstrengung soll man durch die Nase atmen: Da wird die Luft angewärmt, angefeuchtet, gereinigt, und das ist natürlich optimal. Aber in dem Moment, wo wir uns aus diesem mittleren Anstrengungsbereich

hinaus bewegen, sagt uns der Körper, ich brauche mehr Luft, und wir atmen automatisch durch den Mund.

**Andererseits: Schaden wird das Pflaster ja nicht, oder?**

Nein, es gibt keine Nachteile. Außer wenn die Haut irritiert ist: Das wäre natürlich eine Nebenwirkung davon, dass ich mir jeden Tag das Pflaster draufgebe. Gewundert hat mich, dass Franzoni es auch im Sitz des Führenden auf der Nase gelassen hat.

**Vielleicht eher als Markenzeichen?** Vielleicht. Aber eher denke ich, es könnte ihm vor dem Start helfen, wenn er den Mund noch geschlossen hat und er sich besser konzentrieren kann.

**Kann das Pflaster gegen Schnarchen helfen?**

Wenn sich die Nasenflügel beim tiefen Einatmen einziehen, kann es helfen.