

# Boomer auf die Piste

Am dritten Tage sollst du einkaufen gehen: Skigebiete locken Senioren mit satten Rabatten auf die Piste.

Die Boomer haben Wohlstand in die Alpentäler gebracht. Seit den 1960ern haben viele Kinder Skifahren gelernt, und sie blieben als Erwachsene dabei. Und so tummeln sich heute viele Ski-Boomer auf den Pisten – oftmals zu Preisen wie damals: Zahlreiche Skigebiete bieten vergünstigte Skipass-Preise für Senioren an.

Weit aus dem Fenster lehnt sich Ski amadé mit seinem Angebot für diese Zielgruppe, die freundlich Best-Ager genannt wird: Umsonst Ski fahren für Ü60. Genauer gesagt: „Vom Saisonbeginn bis Weihnachten und vom 29. März bis 12. April 2025 schenken die Vermieter in Ski amadé allen über 60 einen 6-Tages-Skipass.“ Sprich: Wer einen einwöchigen Skiurlaub bucht, fährt umsonst.

Ein paar Euro günstiger als regulär bekommen Senioren den Skipass im Schnalstal. Und in Sulden gelten die Jahrgänge bis 1962 als Senioren, der Preis liegt für den Tagespass (54,50 Euro) zwischen dem regulären Preis (58 Euro) und dem für Jugendliche (43,50 Euro). Richtig günstig wird es für die Alten, einige Orte bieten Gratis-Skipässe von 75 oder von 80 Jahren an, so fahren die Jahrgänge 1944 und älter am Rosskopf bei Sterzing umsonst. In Les Vallées fährt man von 75 Jahren an für knapp 20 Euro am Tag, regulär sind 79 Euro zu berappen. Den ganzen Winter für fast kein Geld Ski fahren, das geht für Ü75 in La Plagne: Für 10 Euro gibt es dort sogar den Saisonpass.

Was tun, wenn die alten Skikumpeln nebst Gattinnen die Ski schon an den Nagel gehängt haben? Für diese Zielgruppe organisiert der Westdeutsche Skiverband „Ski-Gruppenreisen für Ältere und Senioren“: „Schonksilauf“ für 70 plus. Angeboten werden kleinere Gebiete „fernab vom Massentourismus“, Skilehrer, die auf die Bedürfnisse der Klientel eingehen sollen, also etwa auf leichteren Pisten vorausfahren. Der Verband betont, was alle wissen, die Ski fahren: Der Sport wirke sich positiv auf Körper und Geist aus, steigere die individuelle Lebensqualität und könne der sozialen Isolation im Alter vorbeugen.

Haben die Ski-Boomer ein erhöhtes Verletzungsrisiko? 14 Prozent der Alpiniski-Patienten in der Uniklinik Innsbruck sind über 60 Jahre alt, erklärt Rohit Arora, Unfallchirurg und Klinikdirektor der Innsbrucker Uniklinik für

Orthopädie und Traumatologie – jener Klinik also, in die auf den Tiroler Skipisten Verunfallte eingeliefert werden. Arora weiter: „Wenn sich Ältere beim Skifahren verletzen, dann liegt das meistens nicht am Können.“ Schuld seien Begleiterkrankungen wie etwa Diabetes, Bluthochdruck und verlangsamtes Reaktionsvermögen. Zu schweren Verletzungen komme es bei Brüchen und Prothesen herum. Tatsächlich steigen heute auch Menschen mit künstlichem Hüftgelenk wieder in die Skibindung. Während das vor 20 Jahren noch undenkbar war, zeigte eine Untersuchung in der European Hip Society im Jahr 2020, dass heute nahezu alle Chirurgen und Chirurgen den Operierten erlauben, Ski zu fahren. Doch nach einem Unfall mache die „osteoporotische Knochenqualität eine unfallchirurgische Versorgung schwieriger“, so Arora. Und wichtig: Die meisten verletzten sich um die Mittagszeit. Wegen Übermüdung.

Laut einer Statistik tragen ältere Skisportler öfter schwere Kopfverletzungen davon. Fahren sie womöglich mit Pudelmütze statt mit Helm? Nein, sagt der Klinikleiter, „vor allem nach dem Unfall von Schumacher tragen über 95 Prozent einen Helm“. Die schweren Kopfverletzungen ließen sich eher auf Blutverdünnung zurückführen. „Viele in der Altersgruppe sind „blutdünn“, und somit steigt die Rate der traumatisch bedingten Hirnblutung“. Dieses Risiko verringere sich mit Helm deutlich.

Als Prophylaxe gegen Verletzungen empfiehlt ein Sportmediziner Naheliegendes wie kürzere Skitage, Skikurse und gezieltes Training. Die Generation Vorderwölbecke weiß, was das heißt: Skigymnastik! Runter in die Abfahrts- und im Netz nach den Teleski-Sendungen mit Rosi Mittermaier suchen. Um dann während einer Kamerafahrt, die eine Weltcup-Abfahrtspiste zeigt, in der Hocke eine zweiminütige Skiabfahrt auszuhalten. Außerdem, so der Sportmediziner, solle man einen Helm tragen, die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen und: „Shopping am Tag 3“. Dies nicht etwa, um noch einmal die Wirtschaft in den Tälern anzukurbeln, sondern um am verflixten, verletzungsreichen dritten Tag des Skiurlaubs gleich gar nicht auf die Piste zu gehen.

Barbara Schaefer



Entspannung und Selbstachtsamkeit kann eingeübt werden – während der „Mind Body Medicine“-Wochen im Engadin.

Fotos Hotel Maistra 160 (4), Montamont

Klack, klack.“ „Raschel, raschel.“ „Wuit. Wuit. Wuit.“ So klingt es aus den Bäumen. Lerchennadeln rieseln golden glänzend hinab. Auf dem Waldboden huscht ein dunkelbraunes Eichhörnchen umher. Auf der ausgestreckten Hand eines Gastes landet eine Kohlmeise und guckt. Wir sind Waldbaden bei Pontresina, und alles wirkt märchenhaft entrückt, würde gleich auch noch ein Hase mit aufgeklappter Taschenuhr auf dem Weg zu einer Teeparty vorbeirennen, wäre das auch kein Wunder.

Anne-Marie Flammersfeld führt Besucher in den Wald, um zu schauen, zu atmen, sich und die Natur zu entdecken. Wir stehen auf dem Platz vor der hölzernen Kurmuschel. Während der Sommermonate spielt hier das einzige Kurorchester des Engadins. Das kostet die Gemeinde rund 150.000 Schweizer Franken pro Jahr. Jetzt ist aber Nebensaison, und die soll belebt werden, vor allem der schwache Monat November. Pontresina ist zu beinahe hundert Prozent vom Tourismus abhängig; die touristische Wertschöpfung in der Region Engadin / St. Moritz beträgt fast eine Milliarde Schweizer Franken pro Jahr.

Vergangenes Wochenende fand hier der erste Fachkongress für „Mind Body Medicine“ statt – heißt übersetzt: die Verbindung von Schulmedizin und Naturheilkunde, um Krankheiten durch Lebensstiländerung vorzubeugen, um besser mit Stress umgehen zu können. Den Begriff prägte der Kardiologe Herbert Benson, der an der Harvard Medical School in Boston lehrte und Gründungskurator des „American Institute of Stress“ war, nachdem er die so genannte Relaxation Response nachweisen konnte, körperliche Antwortreaktionen auf Naturheilkundliches. Mit anderen Worten: Meditieren bringt was. Auch Atmen. Kneippgänge. Sauerteigbrot. Selbstmitgefühl. Eichhörnchen betrachten. „Ich hatte immer Vorbehalte gegen das Wort „ganzheitlich“, sagt Daniel Hausmann-Thürig von der Universität Zürich, der den Kongress organisierte. „Aber ich kann inzwischen sagen: Das Konzept ist ganzheitlich.“ Doch sind Begriffe wie „Mind Body Medicine“, „Mindfulness“ oder „Selfcare“ nicht bloß Ausdrücke für etwas, das es schon immer gab? „Aber natürlich“, erwidert Hausmann-Thürig.

Betörender Duft erfüllt den Raum. Hier, auf 1800 Meter Höhe, wo Menschen aus dem Tiefland in den ersten Nächten immer erst mal schlecht schlafen, bestehen die Schlafzimmer des neuen Hotels „Maistra 160“ fast ausschließlich aus dem duftenden Holz der Zirbe. Vier Jahre wartete das Unternehmerpaar Bettina und Richard Plattner auf die Erlaubnis, dann beschloss die Gemeinde ohne Gegenstimmen den Neubau auf dem Gelände des alten „Hotel Post“: mitten im Ort, fünf Stockwerke in den Hang, drei nach oben, zusätzlich ein Gebäude mit Ferienwohnungen, insgesamt 192 Betten für 35 Millionen Euro, unter der Leitung eines Bündner Architekten. Einfach sollte es sein, aber in einer gehobenen Kategorie, und deswegen erzählt nicht nur der Käse am Frühstücksbuffet eine Geschichte aus der Gegend, jeder Stein, jede Ecke, jedes Material hat etwas mit dem Engadin zu tun. Ausschließlich lokale Handwerker wurden beauftragt. Die mit Eisen verstärkten Naturstein-

## Und ewig heilen die Berge

Kommen Sie, atmen Sie! Wie innere Leuchtkraft die Nebensaison im Engadin beleben soll

säulen stammen von einem Berg mit einer Tessiner und einer Bündner Seite. Japanischer Urushi-Lack, aufgetragen von der Schweizer Meisterin Salome Lippuner, lässt den Ahorn in den Bädern und das Leder in der Lounge schimmern. Das Team von Christian Aubry, Baukunst Graubünden, fertigte über Monate den spektakulären Terrazzoboden der Lobby mit Steinen von der Südseite des Bernina mit Kalksteinen, Marmor und hellgrüner Jade. Wie in einem modernen Kunstmuseum wirft ein kreisrundes Loch Licht in das Atrium des Spa-Bereichs. Den Schall dämmen mit Stoff bespannte Kassettendecken. Eigentümerin Bettina Plattner, selbst Buchautorin, kuratierte die 900 Bücher starke Bibliothek. Grandhotelhafte Leuchten schmücken den Eingangsbereich. Auch die ehemalige Dorfknäpfe, das legendäre Pöstli, wurde renoviert und steht weiterhin der Jugend, der Giuventüna da Puntraschigna, zur Verfügung. Die Plattners sind Mitinitiatoren des Mind Body Medicine Kongresses und veranstalten zwei- bis fünf-tägige Retreats in ihrem Haus. Auf dem Programm stehen Einzel- und Gruppenübungen zu Achtsamkeit, Ernährung, Entspannungstechniken, Atemübungen.

Früher hatten die Leute in Pontresina während der Nebensaison andere Themen. Wir stehen am Schaffberg, über uns der Lawinenschutz. „Vor über hundert Jahren mussten die Hotelmitarbeiter in der Zwischensaison da hochgehen, um die Verbauung zu errichten“, sagt Jan Steiner von Engadin Tourismus. Die Menschen in Pontresina wissen, der Berg kommt irgendwann runter. Nur wann, das weiß keiner. Regelmäßig wird der Zustand des Permafrostes geprüft. Seit 2003 schützen zusätzlich zwei je 230 Meter lange Dämme das Dorf. „Aus heutiger Sicht war der Bau visionär“, sagt Steiner.

Ein Bartgeier kreist über dem Hochplateau, um uns Schilder mit Informationen über das Leben der Steinböcke. „Die grasen im Frühling am Dorfrand, wie Kühe in anderen Orten – und dies ist kein Werbespruch.“ Hinter dem Berg verschwindet die Sonne. Im Winter geschieht das bereits gegen 15 Uhr. Doch im Hotel „Maistra 160“ strahlen die Leuchter und leuchtet das Gemüt. Im Yogaraum, der Kreativwerkstatt, dem basalt-schwarzen Dampfbad, in den privaten Lesekabuffs der Zimmer. Und wenn man so hinausschaut, erscheint alles so einfach: die Verbindung von Mensch und Natur, der gesunde, tiefe Atemzug, die leichte Distanz zu den Dingen, die Abwesenheit von Stress, für den das Romanische noch nicht mal ein Wort kennt.

Arezu Weitbolz

Infos zum Mind Body Medicine Kongress: sfmbm.org/kongress/; mehr zum Waldbaden: allmountainfitness.ch;

Kurse: 24.–29.11.: Mind Body Medicine Basiswoche, 1.–6.12.: Mehr Gelassenheit. Preis inkl. Übernachtungen mit Frühstück jeweils 2905 oder 2520 Euro. Hotel „Maistra 160“, DZ ab 360 Euro, (maistra160.ch)



Ski fahren kann bis ins hohe Alter eine große Freude sein.

Foto Ullstein