

## MEDIZIN-UPDATE

## Seekrank im Schnee

Sehen Skifahrer Lawinen, **die keine sind**, könnte die Skikrankheit dahinterstecken.

Text: Felicitas Witte, Ärztin und Journalistin  
Grafik: Emanuele Fucecchi

Warum er gestürzt war, weiss er nicht mehr. Auf einmal sieht Kurt Stauder die Schneemassen von oben herabstürzen. «Achtung, Lawine!», schreit der Bergführer, um seine Kundin zu warnen, mit der er durch die Südtiroler Berge unterwegs war. Allein: Eine Lawine kann sie weit und breit nicht erkennen. Stauder ist verwirrt, als wenige Minuten später eine ähnliche Situation auftritt. «Diesmal schien sich der Hang unter mir zu bewegen, ich verlor die Orientierung», erinnert er sich. Seine Begleiterin wird panisch, als ihr nach der nächsten Kurve das Gleiche passiert. Ein Schneebrett scheint sich von rechts an ihr vorbeizuschieben und sie zu erfassen. Doch kurze Zeit später ist der Spuk auch bei ihr vorbei.

Was nach zu viel Jagertee tönt, lässt sich wissenschaftlich erklären: «Das ist die Skikrankheit – ein häufiges Phänomen», erklärt Martin Burtscher, Alpinmediziner aus Innsbruck. «Für die Betroffenen ist das lästig, aber die <Krankheit> ist harmlos.»

Die Symptome sind immer ähnlich: Der Berg scheint zu schwanken wie ein Schiff, Schneemassen schieben neben oder unter dem Skifahrer vorbei, bei einigen kommen Schwindel, Übelkeit und Erbrechen hinzu. Die Skikrankheit tritt vor allem dann auf, wenn die Sicht schlecht ist und man wie Kurt Stauder und seine Begleitung die Piste kaum vom weissen Himmel unterscheiden kann.

### Das Hirn bekommt widersprüchliche Informationen

«Skikrank ist wie reisekrank in den Bergen», sagt Roland Laszig, Chefarzt der Hals-Nasen-Ohren-Klinik an der Uni Freiburg im Breisgau. «Die drei Bewegungsmeldesysteme des Körpers geben widersprüchliche Informationen an das Hirn, und es reagiert darauf <beleidigt> mit Schwindel und Übelkeit.» So nimmt



Skikrank wird man vor allem dann, wenn die Sicht schlecht ist und man wie Bergführer Kurt Stauder die Piste kaum vom weissen Himmel unterscheiden kann.

das Gleichgewichtsorgan im Ohr des Skifahrers zwar die Schwünge wahr und meldet ans Hirn: «Wir bewegen uns.» Die Augen aber meinen wegen der schlechten Sicht, man stehe still. «Hinzu kommt, dass unser drittes Bewegungsmeldesystem, die Sensoren auf der Haut und in Gelenken, durch Skischuhe und dicke Kleidung quasi wie gedämpft ist», erklärt Laszig. «So kann es weniger Informationen ans Hirn liefern.» Verlässliche Zahlen zur Häufigkeit gibt es nicht. Laut einer Studie des Sportmedizinischen Forschungszentrums in Teheran leiden darunter zwischen 3,6 und 16,5 Prozent der Skifahrer. Die Teheraner Forscher haben zudem herausgefunden, dass jugendliche Skifahrer mit Kurz- oder Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung fast viermal so häufig skikrank wurden. «Auch kleine Sehpro-

bleme können den Augen wichtige Informationen vorenthalten», sagt Laszig. Erwische einen die Skikrankheit auf der Piste, suche man am besten einen Punkt zum Fixieren wie einen Baum, Stein oder Menschen, rät Sportmediziner Burtscher. «So hilft man den Augen etwas auf die Sprünge. Und wenn es gar nicht mehr geht, muss man halt abschnallen.» Wer trotzdem Ski fahren will, kann mit Medikamenten gegen Reiseübelkeit vorbeugen, allerdings können die einem das Skifahren ziemlich vermiesen: Schläfrigkeit, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen sind dabei noch harmlos, schlimmer sind Bewegungsstörungen oder gar Halluzinationen. Laszig hat einen besseren Tipp: «Statt Medikamente zu nehmen, würde ich bei schlechter Sicht lieber einen entspannten Tag in der Hütte verbringen.»