

# WIEVIEL GESUNDHEIT STECKT IM ALPINEN WINTER?



Eindrucksvolle Fakten über den Alpenraum in Bezug auf Winter & Gesundheit

## WIE VIEL GESUNDHEIT STECKT IM ALPINEN WINTER?

Saubere Höhenluft, frisches Wasser, die Ruhe der Berge, die thermische Wechselwirkung von kalt & warm – all dies hat eine nachgewiesene positive Wirkung auf Körper und Geist. Ob Bergsteigen, Skifahren, Skitourengehen oder Wandern im Schnee – der alpine Raum birgt zahlreiche Möglichkeiten, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

## BEWEGUNG IM FREIEN WIRKT SICH POSITIV AUF DIE GESUNDHEIT AUS

Regelmäßige Bewegung im Freien und in der Bergwelt hat positive Auswirkungen auf unsere Physiologie. Die Dreidimensionalität unebener, ansteigender und abfallender Berglandschaften steigert unsere Wahrnehmung, abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stärken unsere Muskulatur. Alpine Höhenlagen wirken auf vielfältige Weise anregend auf unsere Gesundheit, die Höhen-sonne mit ihrer UV-Strahlung regt die körpereigene Vitamin D-Produktion an und stärkt unser Immunsystem.

## EU-INTERREG-PROJEKT WINHEALTH: NEUE WEGE FÜR DEN ALPENRAUM IM WINTER

Die gesundheitsfördernden Potenziale, die der Winter im Alpenraum für uns bereithält, stehen im Zentrum des überregionalen EU-Interreg-Projektes WinHealth. **Wieviel Gesundheit steckt im Winter? Welche natürlichen Ressourcen tragen zur Gesunderhaltung bei? Und wie könnten neue Gesundheitstourismus-Angebote in den beteiligten Regionen aussehen?**

Erhebungen, Studien und regionale Entwicklungskonzepte sollen diese Fragen im Zuge des Projekts WinHealth beantworten.

Und dieses Büchlein soll Ihnen einen kleinen Einblick geben und Sie zum Nachdenken anregen.

AUF GEHT'S!



Das Projekt WinHealth ITAT2015 ist gefördert durch Mittel der EU aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und Interreg V-A Italien-Österreich 2014–2020.



# 9 EINDRUCKS



# VOLLE FAKTEN

ÜBER DEN ALPENRAUM  
IN BEZUG AUF WINTER & GESUNDHEIT



# DIE ALPEN



# ALS LEBENSRAUM

INNERHALB DER ALPEN ist das französische Grenoble die bevölkerungsreichste Stadt, gefolgt von Innsbruck in Österreich sowie von Trient und Bozen in Italien. Heute leben in den Alpen etwa 13,6 Millionen Menschen. In Österreich und der Schweiz nehmen die Alpen sogar zwei Drittel der Gesamtfläche ein. In Italien liegen die Alpen ausschließlich im Norden des Landes.

Die schroffen Felsen, die glasklaren Bäche, die dicht bewaldeten Hänge und die kulturelle Vielfalt der Täler machen die Alpen zu einem besonderen Lebensraum.

Die Alpen bedecken eine Fläche von 220.000 km<sup>2</sup>. Das entspricht fast der Größe Großbritanniens. 40% der Alpenfläche sind allerdings nicht ständig oder gar nicht bewohnt.

# DIE POSITIVE WIR

Ein Aufenthalt in Höhen  
zwischen 1.500 und  
2.000 Metern wirkt sich  
nachhaltig positiv auf die  
Gesundheit aus.

DIE MEDIZINISCH-WISSENSCHAFTLICHEN ERGEBNISSE der AMAS 2000-Studie zeigen die positive Wirkung der Höhe:

- Das Blutbild sowie der Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessern sich.
- Der systolische Blutdruck wird signifikant reduziert.
- Die Höhe hat eine positive Wirkung auf die Schlafqualität, den Puls und das allgemeine Wohlbefinden.
- In der Höhe nehmen Müdigkeit, Energielosigkeit, Unkonzentriertheit sowie körperliche Beschwerden ab.

# KUNIG DER HÖHENLAGE



In diesen Höhenlagen stehen Bergbegeisterten in den Projektregionen Tirol, Salzburg, Trentino-Südtirol und Friaul-Julisch-Venetien rund 275 Gipfel und 560 Berghütten zur Verfügung!

# BEWEGUNGS

Studien zeigen, dass körperlich aktive Menschen ein geringeres Risiko aufweisen, chronische und schwerwiegende Erkrankungen (wie zum Beispiel Bluthochdruck, Depressionen, Diabetes, Herzkrankheiten und Schlaganfall) zu entwickeln. Um Erkrankungen vorzubeugen, werden auch im Winter 150 Minuten Bewegungszeit pro Woche empfohlen.

# MANGEL VOR ALLEM IM WINTER

VOR DEM WARMEN KAMINFEUER Kekse essen und am Weihnachtsmarkt Glühwein trinken – der Winter suggeriert Bequemlichkeit. Es ist tatsächlich erwiesen, dass trotz der gesundheitsfördernden Wirkung von Wintersport gerade in der kalten Jahreszeit Menschen zu Passivität neigen. Gründe dafür sind beispielsweise, dass der Wintersport mit mehr Aufwand verbunden ist und dass die Tage im Winter kürzer sind.

Der Alpenraum bietet unzählige Möglichkeiten sich auch im Winter sportlich zu betätigen und somit etwas für die Gesundheit zu tun. Sei es beispielsweise durch Winterwandern, Skibergsteigen und Schneeschuhwandern.

Müller, J., Bohm, B., Elmenhorst, J., Barta, C., & Oberhoffer, R. (2013): Reduction of exercise capacity in children from summer to winter is associated with lower sporting activity: a serial study. *Pediatric Research*, 74(4) // Physical Activity Advisory Committee Report des U.S. Departments of Health and Human Services (PAGAC 2008). // Graf, C; Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität im Kindes- und Erwachsenenalter S.63 in: Körperliche Aktivität und Gesundheit von Winfried Banzer.

Menschen, die regelmäßig  
in der Bergwelt Sport  
betreiben, beschreiben  
sich selbst als glücklich,  
fröhlich und gelassen. Die  
Menschen, die in flachen  
Gegenden wohnen, spüren  
diese Gelassenheit nicht.

# BERGE MACHEN

EINE STUDIE der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, der Universität Innsbruck und des Österreichischen Alpenvereins zeigt, dass bereits eine Wanderung von rund drei Stunden positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Verantwortlich dafür ist u.a. ein reduzierter Cortisolspiegel.

Beim österreichischen „Glücksindex“ wurde außerdem festgestellt, dass Tiroler und Vorarlberger, gefolgt von Salzburgern und Oberösterreichern am glücklichsten sind. Ob es wirklich nur ein Zufall ist, dass diese Menschen in den Alpen wohnen?

Niedermeier, M., Einwanger, J., Hartl, A., & Kopp, M. (2017): Affective responses in mountain hiking-A randomized crossover trial focusing on differences between indoor and outdoor activity. PLoS One, 12(5). // Österreichischer Glückindex 2017 // Winklmayr, M., Kluge, C., Winklmayr, W., Kuchenhoff, H., Steiner, M., Ritter, M., & Hartl, A. (2015): Radon balneotherapy and physical activity for osteoporosis prevention: a randomized, placebo-controlled intervention study. Radiat Environ Biophys, 54(1), 123-136. [Diese Studie wurde unter der Leitung von Univ-Doz. Dr. Arnulf Hartl durchgeführt. Er ist Leiter des Instituts für Ecomedicine an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg (PMU). Das Institut für Ecomedicine (PMU) ist auch Lead Partner des EU-Interreg Projektes WinHealth.]

Suchen Sie Ihr Glück in den Bergen!

# GLÜCKLICH



A bright sun shining over a snowy mountain landscape with a stream in the foreground. The sun is in the upper left, creating a starburst effect. The mountains are covered in snow, and a stream flows through the center. The sky is clear blue.

# MANGEL AN VITAMIN

Sonnenbaden ist in einem gewissen Ausmaß gesund – gönnen Sie sich auch im Winter einige Sonnenstunden.

# D VOR ALLEM IM WINTER

LAUT MEDIZINISCHEN EMPFEHLUNGEN reicht in den kalten Monaten eine 20 bis 30-minütige Sonnenlichtexposition am Tag in kurzer Bekleidung – Gesicht, Hände und Beine sollten frei sein – um den empfohlenen Vitamin-D-Spiegel aufrecht zu erhalten. Gerade der alpine Raum bietet zahlreiche Möglichkeiten, Sport und Bewegung im Freien zu genießen. Ein positiver Effekt davon: Die UV-Strahlung der Sonne regt die körpereigene Produktion des „Glücksstoffs“ Vitamin D an.

50 bis 60 Prozent der Bevölkerung weisen im Winter einen zu geringen Vitamin-D-Spiegel auf, weil sie sich zu selten in der freien Natur aufhalten.

# „FUN FACTS“

## ... DIE HERKUNFT DES WORTES

„Winter“ (althochdeutsch: „wintar“) umstritten ist? Je nach Sprachstamm steht das Wort für „weiße Zeit“, „nasse Jahreszeit“ oder „vom Süden abgewendet“.

## ... DER NORD-AMERIKANISCHE EISFROSCH

mehrmals innerhalb eines Winters einfrieren und anschließend unbeschädigt wieder auftauen kann?

## ... WINTER IN DER SÜDLICHEN HEMISPHERE

milder sind, da es weniger Festland und mehr Meeresoberfläche gibt?

## ... AUF DEM ORTLER

(3.899 m), dem höchsten Gipfel Südtirols, minus 30°C regelmäßig erreicht werden, während im Hochsommer die Temperatur auf bis zu 7°C ansteigt?

## ... IN DER ANTARKTIS

die tiefste jemals gemessene Temperatur -123°C betrug?

## ... SCHNEEFLOCKEN

mit durchschnittlich 5 km/h zur Erde fallen?



# ÜBER DEN WINTER

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

... **IM SÜDTIROLERISCHEN LADURNS** in den Monaten Dezember bis Februar 2013/14 insgesamt 6,76 Meter Schnee gefallen sind?

... **SICH ALPENGLETSCHER** mit einer Geschwindigkeit von bis zu 200 Meter pro Jahr bewegen?

... **EINE KALTE NASE** dafür verantwortlich sein kann, dass eine Erkältung einsetzt, da die Abwehr von Viren und Bakterien in einem kalten Riechorgan verlangsamt ist?

... **DER ASTRONOMISCHE WINTER** am 21. oder 22. Dezember anfängt, während Meteorologen ihre Winteraufzeichnungen immer am ersten Dezember beginnen?

... **DIE IN ÖSTERREICH** höchste jemals gemessene Schneehöhe 11,90 Meter betrug (am Sonnblick in Salzburg)?

# „BEST AGERS“ PROFITIEREN VOM AUFENTHALT IN DEN

Die „Best Agers“ ab  
50 Jahren profitieren  
überdurchschnittlich vom  
alpinen Raum – und das in  
vielfacher Hinsicht!

ES IST BEISPIELSWEISE NACHGEWIESEN, dass Paare nach einem gemeinsamen 9-tägigen Bergurlaub für 240 Tage eine signifikant bessere Beziehungsqualität haben.

Zudem wirkt sich die dreidimensionale Bewegung auf unebenen Pfaden, beispielsweise beim Skitourengehen oder Bergsteigen, positiv auf die Gesundheit – vor allem bei Menschen ab 50 – aus. Sie fördert die optische Wahrnehmung, die Agilität und beugt Osteoporose vor.

Für „Best Ager“ ist der Alpenraum das ideale Urlaubsdomizil um gesund und fit zu bleiben.

# VIELFACH ALPEN



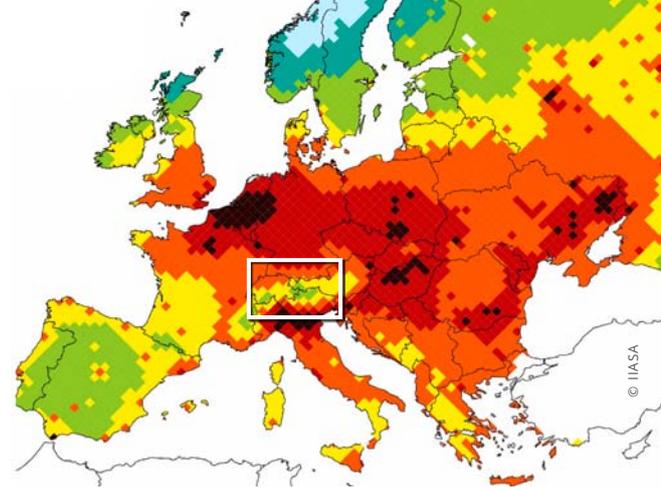
Alle Menschen, speziell jene mit Atemwegs- und Lungenleiden, können in den Alpen tief durchatmen und von der reinen Luft profitieren.

# DER ALPENRAUM ALS „GRÜNE

# LUNGE“ EUROPAS

WÄHREND GROSSE TEILE VON MITTEL- UND OSTEUROPA eine hohe Feinstaubbelastung aufweisen, ist diese in weiten Teilen des Alpenraums, vor allem in zunehmender Höhe, signifikant geringer.

Clean Air for Europe Programme – CAFE



Weite Teile des Alpenraums weisen – im Vergleich zu anderen Regionen – eine deutlich geringere Feinstaubbelastung auf.

# ALLERGENE WERDEN

Pollen, Hausstaubmilben,  
Schimmelpilze und andere  
Allergene werden bei  
zunehmender Meereshöhe  
deutlich weniger.

ZU BEGINN DES 20. JAHRHUNDERTS galten allergische Erkrankungen als eine Seltenheit. Mittlerweile sind Allergien und Unverträglichkeiten jedoch stark auf dem Vormarsch: Heute gibt es 87 Millionen Allergiker in Europa. Jeder 3. Deutsche und jeder 4. Österreicher ist Allergiker. Weltweit gibt es 400 Millionen Menschen mit allergischer Rhinitis und 300 Millionen mit Asthma. Bereits jedes zehnte Kind leidet an Asthma – Tendenz steigend. Bis zum Jahr 2025 wird die Hälfte der Europäer allergiekrank sein.

# IN DER HÖHE WENIGER

Der Aufenthalt in der Höhe bietet für allergiegeplagte Menschen Erholung, weil Pflanzen ab einer bestimmten Höhe nicht mehr wachsen und diverse Kontaminanten nicht mehr vorhanden sind.



## ÜBER WINHEALTH

WINHEALTH wird im Zeitraum von November 2016 bis April 2019 von acht Partnern in den Regionen Salzburg, Tirol, Südtirol und Friaul-Julisch Venetien umgesetzt und von der EU über das Interreg-Programm Österreich-Italien 2014–2020 mit knapp einer Million Euro gefördert.

Ziel ist es, wissenschaftlich fundierte gesundheitstouristische Winterangebote mithilfe von natürlichen, regional verorteten Ressourcen zu entwickeln, für ausgewählte Pilotregionen neue Geschäftsfelder zu erschließen und diese damit als Gesundheitsregionen nachhaltig zu positionieren.

## DIE PARTNER

Projektpartner:



Assoziierte Partner:



Das Projekt WinHealth ITAT2015 ist gefördert durch Mittel der EU aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung und Interreg V-A Italien-Österreich 2014–2020.

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Standortagentur Tirol

**Erscheinungsweise:** unregelmäßig

**Druckauflage:** 2000 Stück

Das Exemplar ist kostenfrei. Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf diesen Seiten die männliche Sprachform verwendet wird. Sämtliche Ausführungen gelten natürlich in gleicher Weise für die weibliche Sprachform. Druck- und Satzfehler vorbehalten.

**Konzept & Text:** FINE FACTS Health Communication

**Grafik & Design:** CITYGRAFIC Designoffice

**Fragen & Anregungen:** Standortagentur Tirol, Andrea Haas, BA (Projektmanagerin WinHealth), Ing.-Ettel-Str. 17, 6020 Innsbruck

E-mail: [andrea.haas@standort-tirol.at](mailto:andrea.haas@standort-tirol.at)

Tel: +43.512.576262.247