

Sanfte Bewegung in der Natur ist die beste Medizin

Der Winter im SalzburgerLand ist ein weiser Medizinmann

Bewegung im Schnee tut uns Menschen gut, weiß Dr. Arnulf Hartl von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität (PMU) in Salzburg. Der Mediziner leitet das Institut für Ökomedizin und erforscht seit vielen Jahren, wie sich Aufenthalte in der Natur auf die körperliche und mentale Gesundheit auswirken. „Der Winter ist für unsere Gesundheit eine besonders kritische Jahreszeit, schon zu Beginn des neuen Jahres sind beispielsweise unsere Vitamin-D-Ressourcen aufgebraucht. Das Leben der meisten Menschen spielt sich in beheizten Innenräumen ab“, sagt Hartl. „Dabei wäre genau das Gegenteil wichtig, denn die Bewegung in kalter, reiner Bergluft ist für den Organismus besonders positiv.“

Herr Dr. Hartl, Sie führen schon seit vielen Jahren Studien und Forschungsprojekte durch. Was macht das SalzburgerLand zu einer alpinen Gesundheitsregion?

Im SalzburgerLand gibt es einzigartige und natürliche Gesundheitsressourcen, um langfristig Beschwerden bei einer Reihe von Zivilisationserkrankungen zu lindern und diesen vorzubeugen. Dazu zählen etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien und Asthma sowie chronische Schmerzen. Eines unserer ersten Forschungsprojekte waren die Krimmler Wasserfälle bzw. Hohe Tauern Health. Unser Ziel ist es, Gesundheitsressourcen evidenzbasiert und wissenschaftlich fundiert zu vernetzen und sichtbar zu machen.

Auch der Winter birgt Gesundheitsressourcen: Was versteht man unter „White Exercises“ und warum tun sie uns gut?

Im Rahmen des EU-Projektes WinHealth konnten mein Forschungsteam und ich zahlreiche Belege für die positive Wirkung der sogenannten „White Exercises“, wie Wintersportarten wie Schneeschuhwandern, Langlaufen, Tourengehen etc. in Fachkreisen genannt werden, finden. So reduziert regelmäßige, moderate Bewegung im Schnee das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes.

Müssen wir uns so richtig auspowern, um in den Genuss all dieser positiven Nebenwirkungen zu kommen?

Nein, ganz im Gegenteil. Sanfte Sportarten wie Winterwandern, Schlittenfahren oder Spaziergehen im Schnee eignen sich ideal, um in jedem Alter oder Trainingszustand etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Es braucht dazu keine sportlichen Höchstleistungen.

Warum ist Bewegung ausgerechnet im Winter so wichtig?

Es gibt eine lange Liste von Zivilisationskrankheiten, die direkt aus der Bewegungsarmut resultieren. Gerade für die positive Wirkung von moderatem Wintersport auf das Immunsystem gibt es unglaublich viel medizinische Evidenz. Sprich: Bewegung am Berg hilft uns dabei, gesund über den Winter zu kommen. Wir konnten bei einer Studie im Nationalpark Hohe Tauern außerdem zeigen, dass Wintersport in Maßen antiallergisch wirkt, das heißt, auch Allergiker und Asthmatiker profitieren von der Bewegung am Berg.

**SalzburgerLand
Tourismus GmbH**
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Gernot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Andrea Bodner, BA
PR und Medien-
management DACH

a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 35
M +43 664 8066 8835

Das heißt, die klare Luft, die Kälte und die Höhenlage, die sozusagen Bestandteil eines jeden Winterurlaubs im SalzburgerLand sind, haben alle positive Nebenwirkungen?

So ist es, denn für einen aktiven Urlaub im alpinen Raum spricht neben den genannten Faktoren auch die geringe Feinstaub- und Allergenbelastung. Eine Reihe von Studien legt außerdem nahe, dass die Kälteexposition beim Wintersport, die sogenannte Hypothermie, positive Effekte auf die Gesundheit haben dürfte. Sie hilft beim Fettabbau, erhöht die Stoffwechselaktivität und führt damit zu mehr Kalorienverbrennung. Sie wirkt antiinflammatorisch – also entzündungshemmend –, reguliert den Blutzucker und hilft bei der Muskelregeneration. Die Höhenlage wiederum hilft uns, rote Blutkörperchen aufzubauen und so die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Dazu kommen positive Auswirkungen für die psychische Gesundheit, etwa durch den Abbau des „Stresshormons“ Cortisol.

Darüber hinaus wirken sich auch viele Angebote der alpinen Gastgeber positiv auf die Gesundheit aus. Das geht von allergikerfreundlichen Unterkünften über Bewegungsangebote wie Yoga bis hin zur Kulinarik. Während eines Urlaubes wirken all diese Faktoren zusammen und verstärken sich gegenseitig.

Welche Rolle spielt hat das Sonnenlicht bzw. die Höhensonne für unser Immunsystem?

Sonnenlicht spielt vor allem im Winter eine wichtige Rolle, weil Vitamin D nur zu 20 Prozent über die Nahrung und zu 80 Prozent über das Sonnenlicht gebildet wird. Etwa 50 bis 60 Prozent der Bevölkerung haben einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel. Das heißt: raus in die Natur, vor allem in hohe Lagen, wo die Haut genug Sonnenlicht bekommt.

Welchen Einfluss haben Aspekte wie Unterkunft, Gastfreundschaft, gute Gesellschaft oder gutes Essen auf die Gesundheit?

Es gibt in der Wohlbefindenstheorie viele Hinweise, dass ein gutes soziales Netzwerk das Leben verlängert und dass Menschen in stabilen Partnerschaften länger gesund bleiben. Dazu gehört natürlich auch der gemeinsame Urlaub oder das Zusammenkommen auf der Hütte, der gemeinsame Genuss von Kultur und gutem Essen. Wie wichtig dieses soziale Wohlbefinden für uns Menschen ist, haben wir im vergangenen Jahr während des Lockdowns ja alle feststellen müssen.