

Rundum gesund: Winterurlaub im SalzburgerLand

Bewegung, Natur und Ernährung als Dreigespann für ganzheitliche Gesundheit

Wie kommen wir gut über den Winter? Diese Fragen stellen sich viele Menschen. Die wichtigsten Säulen, um gesund zu bleiben, sind regelmäßige Bewegung, Aktivität in der Natur und eine gute Ernährung. All diese Voraussetzungen bietet ein Winterurlaub im SalzburgerLand. Mittlerweile sind die positiven Auswirkungen eines Aktivurlaubs, wie sie viele Wintersportler und Urlauber aus eigener Erfahrung kennen, auch wissenschaftlich nachgewiesen. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer (Kardiologe und Primar des Instituts für Sportmedizin am Uniklinikum Salzburg), Dr. Arnulf Hartl (Leiter des Instituts für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg) und Dr. Karin Buchart (Ernährungswissenschaftlerin) erklären wie, warum und unter welchen Bedingungen der Winterurlaub zu nachhaltiger Gesundheit und Wohlbefinden beitragen kann.

Alpine Bewegung tut dem Herzen gut: Bestnoten für Wintersportler

Wer schon einmal mit Schneeschuhen durch einen tief verschneiten Winterwald gestapft ist, seine Skatingrunden bei strahlendem Sonnenschein in der Loipe gedreht hat oder auf einem Gipfel stehend den Blick über die umliegenden Bergriesen schweifen lassen, kennt diesen magischen Moment voll Zufriedenheit und Glück: Der Körper ist vollgepumpt mit Glückshormonen, die Muskeln sind warm und schwer, der Geist hellwach, die Wangen von der Kälte gerötet. Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer ist selbst passionierter Wintersportler. Er kann bestätigen: *„Wintersport, wie er im SalzburgerLand betrieben wird, ist ein wichtiger Beitrag zur körperlichen, aber auch zur mentalen Gesundheit. Zumal er in schönster Umgebung ausgeübt wird und damit eine Bereicherung für uns alle ist, die wir einen Großteil unseres Alltags in Innenräumen verbringen. Die klassischen alpinen Wintersportarten wie Skifahren, Skitourengehen oder Langlaufen sind sehr komplexe Bewegungsabläufe, die eine Vielzahl von Muskeln beanspruchen, die aber auch Koordinationsleistung erfordern und zudem das Herz-Kreislauf-System fordern und fördern.“*

Genau aus diesen Gründen spricht sich der Mediziner für eine gute Vorbereitung aus: Skigymnastik – allein, im Verein oder im Fitnessstudio –, Koordinations- und ein gutes Grundlagenfitness sind wesentliche Voraussetzung, um das Verletzungsrisiko zu mindern. Wer regelmäßig Sport betreibt, nicht raucht und normalgewichtig ist, reduziert Risikofaktoren. Der Kardiologe rät dazu, Vorsorgeuntersuchungen daheim zu nutzen und sich im Urlaub bzw. auf der Piste gut zu akklimatisieren, auf den Körper zu hören und die FIS-Pistenregeln zu beachten: Allesamt Faktoren für einen sicheren Winterurlaub.

Jeder einzelne Schritt ist ein wichtiger für die eigene Gesundheit

Aber es muss nicht immer der fordernde alpine Wintersport sein. Jeder Schritt ist ein gesunder Schritt. *„Das Berg- und Naturerlebnis, die Bewegung, die Kälteexposition und das Teilen von gemeinsamen Erlebnissen mit anderen Menschen ist ein wichtiger Beitrag zur eigenen Gesundheit“,* sagt DDr. Josef Niebauer. *„Weniger sportliche Menschen profitieren vom Spazierengehen mehr als von Überanstrengung. Urlaub soll der Erholung dienen. Alle sanften Sportarten sind nicht nur ein toller Einstieg, sondern auch aus medizinischer Sicht sehr empfehlenswert.“*

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

Der Mediziner plädiert für einen zumindest 14-tägigen Aufenthalt, um den Körper nicht zusätzlich zu stressen: Auf die Akklimatisation folgt der sanfte Wintersport, danach geht man idealerweise zum anspruchsvolleren, alpinen Wintersport über. Zudem rät **DDr. Niebauer**, bei jedem Wetter vor die Tür zu gehen: *„Es gibt kein schlechtes Wetter! Draußen sind wir der Kälte, dem Wind und der Sonne ausgesetzt: Das macht den Körper widerstandsfähiger und härtet das Immunsystem ab. Ich rate daher ab, auf Kaiserwetter zu warten: Wer einmal draußen ist, wird feststellen, dass die Bewegung auch bei Schneefall, Wolken, Wind und Nebel sehr befriedigend sein kann.“*

Bewegung im Schnee: „White Exercises“ tragen zur Gesundheit im Winter bei

Dr. Arnulf Hartl, der mit seinem Team seit mehreren Jahren die gesundheitsfördernden Potenziale im Alpinen Wintertourismus untersucht, schließt sich diesen Erfahrungen an und ergänzt: *„Jeder von uns hat rund 16 Mal im Jahr mit Infektionserkrankungen der oberen Atemwege zu kämpfen. Die sogenannten ‚White Exercises‘ wie Skifahren, Schneeschuhwandern, Schlittenfahren, Skitouren oder Winterwanderungen reichen bereits in moderater Anstrengung aus, um die Immunabwehr zu stärken, Killerzellen zu aktivieren und die körpereigene Immunabwehr zu stärken.“* Eine aktuelle Studie zeigt, dass der moderate Wintersport antiallergisch wirkt und Allergiker und Asthmatiker von der Bewegung am Berg sehr profitieren. Die alpinen Lagen verfügen über eine hervorragende Luftqualität: Die reine Luft im SalzburgerLand ist von Feinstaub unbelastet und die Höhenlage unterstützt den Körper, rote Blutkörperchen aufzubauen und die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern.

Perfekte Kombination: Kälte, Sonne und reine Luft

Unter Hypothermie versteht man die Kälteexposition beim Wintersport: Sie führt zu einer erhöhten Stoffwechselaktivität und damit zu mehr Kalorienverbrennung und Fettabbau. Zudem wirkt sie entzündungshemmend, reguliert den Blutzucker und hilft bei der Muskelregeneration. Die Sonne als Vitamin-D-Tankstelle zu nutzen, gelingt, wenn man sich ihr direkt aussetzt, wie etwa durch kurzärmeliges Gehen bei einer Skitour oder bei Schneeschuhwanderungen. Etwa 50 bis 60 Prozent der Bevölkerung in Mitteleuropa leiden während der Wintermonate unter einem Vitamin-D-Mangel. Hier gilt es, in der frischen Luft aufzutanken, jedoch achtsam! Die positiven Nebenwirkungen des Wintersports lassen sich bei allen Altersgruppen beobachten: bei älteren Menschen wirkt moderate Bewegung geradezu als Jungbrunnen.

Gesunde Winterküche: Nutraceuticals der Alpinen Küche

Neben der Bewegung ist es vor allem eine gesunde, der Jahreszeit entsprechende Ernährung, die zu einem starken Immunsystem beiträgt. Die Alpine Küche im SalzburgerLand kennt viele traditionelle Gerichte und Rezepte, die heute noch Bestand haben. Äpfel, Karotten, Walnüsse oder Leinsamen gelten als heimisches Superfood, ja sogar als Nutraceuticals.

Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Karin Buchart** erklärt den Begriff: *„Es handelt sich dabei um leicht verfügbare Lebensmittel wie beispielsweise Karotten, Fenchel oder Äpfel, die wir schon lange als Hausmittel kennen und deren Wirksamkeit mittlerweile wissenschaftlich abgesichert ist.“* Hat man die letzten Jahrzehnte vor allem dafür plädiert, Gemüse nur kurz zu dämpfen, um die Vitamine zu erhalten, weiß man mittlerweile, dass die gesundheitszuträglichen sekundären Pflanzenstoffe wie Flavonoide oder Carotine erst durch langes Kochen für den Körper verfügbar gemacht werden. Lange Kochzeiten etwa von Suppen oder Eintöpfen und auch das traditionelle Aufwärmen machen also durchaus Sinn: Sie sorgen für optimale Wärmezufuhr in der kalten Jahreszeit.

Mehr als ein Trend: Fermentieren trägt zur Darmgesundheit bei und stärkt das Immunsystem

Eine besonders wertvolle Vitaminquelle stellen während der Wintermonate fermentierte Lebensmittel dar: Dazu gehören neben dem Klassiker – dem Sauerkraut – auch heimischer Honig, Sauerteigbrot, gute Butter oder Apfelmost. *„Ein gesunder Darm ist die Basis für ein intaktes Immunsystem“*, betont **Dr. Karin Buchart**. *„Für unsere Mikrobiom wäre es ideal, jeden Tag eine Gabel Sauerkraut zu essen: Damit wäre schon ein wichtiger Beitrag für ein gutes Immunsystem“*

geleistet.“ Hat einen doch eine Erkältung erwischt, rät die Ernährungswissenschaftlerin zu Kapuzinerkresse und Kren: Diese altbekannten, pflanzlichen Haus- und Heilmittel verfügen über zahlreiche Bitter- und Scharfstoffe, die rasant wie ein Putzmittel wirken. Überhaupt sind Bitterstoffe eine wichtige Empfehlung für alle, die der eigenen Gesundheit Gutes tun wollen: Bitterstoffe, wie sie in Alpenkräutern wie Dost oder Quendel stecken, hemmen die Lust auf Zucker, wirken tonisierend, aktivierend und wärmend. Der bittere Sauerhonig – das sogenannte Oxymel – ist ein weltweites Heilmittel, das man auch im SalzburgerLand schon lange Zeit kennt und dessen Heilwirkung noch heute hochgeschätzt wird.

Evidenzbasierter Gesundheitstourismus: Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand

In der Angebotsgruppe „Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand“ bündeln Partner aus dem Gesundheitsbereich und Tourismus ihre Kräfte, um bereits bestehende Angebote sichtbar zu machen und neue Angebote zu entwickeln. Hier treffen natürliche Heilvorkommen auf Spitzenmedizin und höchste Gastgeberqualität. Zum Beispiel an den Krimmler Wasserfällen, wo Hohe Tauern Health maßgeschneiderten Gesundheitsurlaub für Allergiker und Asthmatiker bietet. Oder im Gasteinertal, wo der Heilstollen mit der Kombination aus Radon, Wärme und Luftfeuchtigkeit langanhaltend gegen chronische Schmerzen wirkt. Im Kurzentrum Bad Hofgastein profitieren Hobbysportler von Trainingsmethoden und Erfahrungen mit Spitzensportlern und im TauernSPA Kaprun kommen gestresste Geister zu neuen Kräften. In Bad Vigaun und Strobl bieten modernste Klinik- und Kurzentren Behandlung und Rehabilitation aus einer Hand.

Alle Angebote und Partner der Alpenen Gesundheitsregion unter [gesundes.salzburgerland.com](https://www.gesundes.salzburgerland.com)