

## FACT SHEET WINHEALTH RESSOURCENMINING

Gerade in Zeiten zunehmender Verstädterung gewinnen die gesundheitsfördernden Effekte von Sport und Bewegung in freier Natur zunehmend an Bedeutung. Unser moderner Lebensstil in der Stadt mit einem stressigen Berufsleben und wenig Raum für Natur und Erholung fördert das Entstehen von chronischen Erkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Allergien. Zusätzlich verbringen wir viel zu viel Zeit im Sitzen und im Innenraum. Vor allem in der kalten Jahreszeit spielt sich unser Leben hauptsächlich in beheizten Innenräumen ab. Dabei verbergen sich bei der Bewegung in kalter reiner Luft viele positive Gesundheitsaspekte.

Im Rahmen des Projektes WinHealth wurden die gesundheitsfördernden Effekte der Bewegung in freier Natur im Winter in den Partnerregionen Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern, St. Johann/Tirol, Ritten, Brixen und der Carnia erhoben. Dabei wurden u.a. Feinstaubbelastung [PM10, PM2.5, Air Quality Index (AQI)] und Luftionenkonzentrationen [Ionen/cm<sup>3</sup>] gemessen und mit einem Kontrollpunkt in einer Stadt verglichen. Außerdem wurden die kardiorespiratorischen Effekte von den verschiedensten Wintersportmöglichkeiten erhoben. Dabei wurden sowohl schnee-basierte Wintersportaktivitäten wie Skitouren und Schneeschuhwanderungen als auch nicht schnee-basierte Aktivitäten wie z.B. Winterwandern analysiert.

Die einzelnen erhobenen Wintersportaktivitäten in den Partnerregionen sind mit Touren- und Gesundheitsprofil auf Outdooractive online zugänglich (<https://www.outdooractive.com/de/autor/winhealth-pmu/111769749/>). So profitieren sowohl die einheimische Bevölkerung als auch die Touristen von den Winhealth-Projektergebnissen.

### Raus aus der feinstaubbelasteten Stadt

Die kalten Wintermonate sind in Städten oft durch eine hohe Feinstaubbelastung gekennzeichnet: Neben den ganzjährigen Feinstaubproduzenten wie Verkehr etc., erhöht die Heizperiode die Feinstaub-Emissionen deutlich. Die oft vorherrschende Inversions-Wetterlage (d.h. kalte Luft sammelt sich in tieferen Lagen), verhindert zusätzlich die Durchmischung von Luftschichten. Dadurch bleiben die Luftschadstoffe im Winter länger in den unteren Schichten. Hier ragen die Alpen wie eine grüne Insel in einem Meer aus Feinstaub heraus.

### Alpine Regionen im Winter als gesundheitsfördernde Remedien

Die alpinen Partnerregionen können damit zurecht als gesundheitsfördernde Destinationen bezeichnet werden. Die Feinstaubbelastung ist hier im Vergleich zu den urbanen Quellmärkten äußerst gering. Ne-

ben den nachgewiesenen gesundheitsfördernden Effekten eines intakten Naturraumes auf die körperliche und seelische Gesundheit des Menschen, punktet die Regionen zusätzlich mit höheren Konzentrationen an negativen Luftionen, die einen wissenschaftlich nachgewiesenen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit haben.

*Beispiel:*

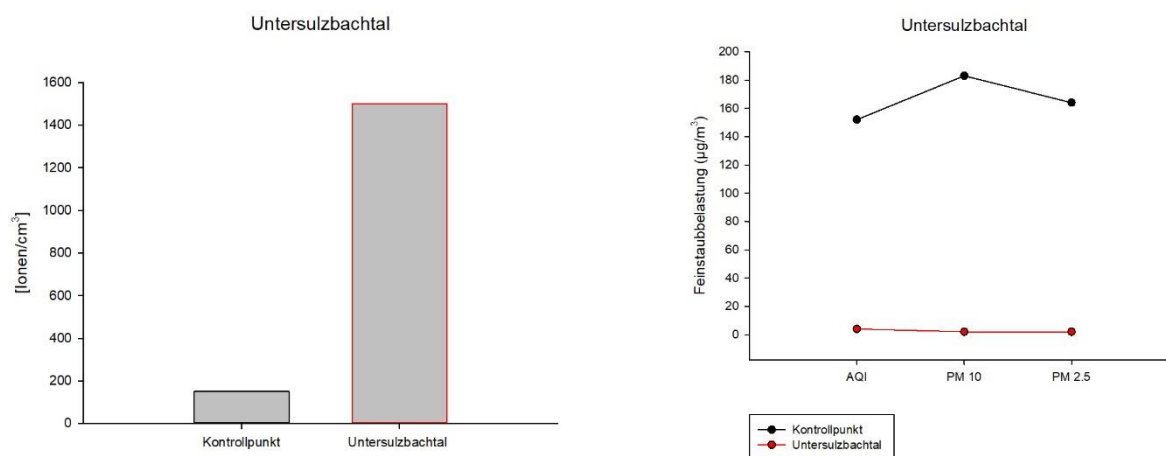


Abbildung 1: Das linke Bild zeigt die hohe Konzentration von negativen Luft-Ionen in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern. Die rechte Abbildung zeigt die dazugehörige Feinstaubbelastung des Messpunktes. Die Messungen wurden im Untersulzbachtal (Neukirchen) gemacht.

## Sonne tanken – Vitamin D3 auffüllen

Ein weiterer gesundheitsfördernder Aspekt von alpinen Regionen im Winter stellt die Höhenlage dar. In den Bergen ist die Sonneneinstrahlung viel intensiver, daher ist ein hochwertiger Sonnenschutz beim Winterwandern oder Skifahren unverzichtbar. Mit ausreichend Sonnenschutz hat die Intensität der Sonne in großer Höhe aber immer noch einen entscheidenden Vorteil für uns: wir können unseren Vitamin D3 Bedarf wieder aufladen. Sonne tanken in großer Höhe ist eine Wohltat für unseren Körper, um die Vitamin-D Produktion voranzutreiben. Vitamin D3 hat in unserem Körper viele verschiedene Aufgaben. Es ist u.a. für die Stabilität und den Aufbau unserer Knochen mitverantwortlich und spielt eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung eines guten Immunsystems.