

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.



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.

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!



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 km². 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.

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 BEISPIELSGEWISE 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



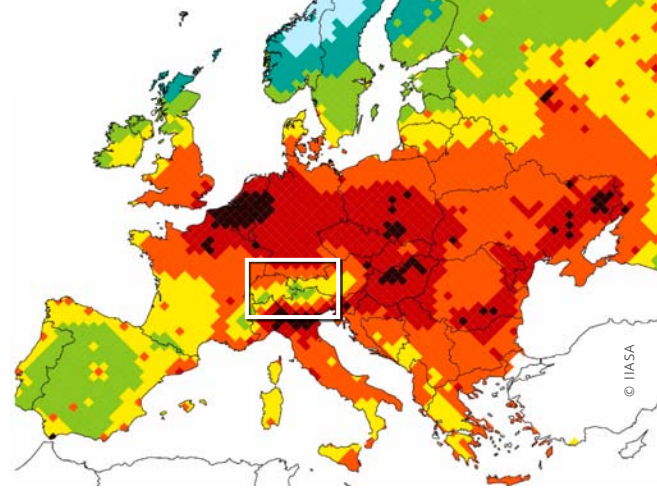
Alle Menschen, speziell jene mit Atemwegs- und Lungenleiden, können in den Alpen tief durchatmen und von der reinen Luft profitieren.

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.-Etzel-Str. 17, 6020 Innsbruck

E-mail: andrea.haas@standort-tirol.at

Tel: +43.512.576262.247

QUANTA SALUTE NELL'INVERNO ALPINO?



Fatti interessanti sull'inverno e la salute nell'ambiente alpino

QUANTA SALUTE NELL'INVERNO ALPINO?

Aria tersa di alta montagna, acqua cristallina, la quiete della natura, sbalzi termici: tutti questi fattori svolgono un'azione positiva scientificamente provata sul corpo e sulla mente. Alpinismo, sci, scialpinismo o escursionismo sulla neve: l'arco alpino offre infinite possibilità per migliorare la propria salute.

IL MOVIMENTO ALL'APERTO FA BENE ALLA SALUTE

Un'attività fisica all'aperto, svolta regolarmente in un ambiente alpino, ha effetti positivi sulla nostra fisiologia. La tridimensionalità dei paesaggi montani dal profilo ondulato, con salite e discese, acuisce la nostra percezione, i movimenti irregolari rinforzano la nostra muscolatura. L'altitudine della montagna stimola in modo diverso il nostro stato di salute generale, il sole ad alta quota, con i suoi raggi ultravioletti, favorisce la produzione endogena di vitamina D e rinforza il nostro sistema immunitario.

IL PROGETTO EUROPEO INTERREG WINHEALTH: NUOVE PROSPETTIVE PER L'INVERNO ALL'INTERNO DELL'ARCO ALPINO

I vantaggi potenziali per la salute derivati dall'inverno nelle Alpi, sono al centro del progetto transfrontaliero europeo WinHealth e di questo opuscolo. **Quanta salute c'è nell'inverno alpino? Quali risorse naturali contribuiscono al mantenimento della salute? Come potrebbero delinearsi le nuove offerte legate al turismo sanitario nelle regioni coinvolte nel progetto?**

Indagini, studi e modelli di sviluppo regionali intendono contribuire a rispondere a queste domande.

E l'obiettivo di questo opuscolo è di aprire uno scorcio su questa tematica e di stimolarvi nella riflessione.

SIETE PRONTI?



Il progetto WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale (FESR) e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.



9 FATTI INTER



ESSANTI

SULL'INVERNO E LA
SALUTE NELL'AMBIENTE ALPINO



ABITARE

LE ALPI

IN TERRITORIO ALPINO, la città francese di Grenoble è la più grande metropoli, seguita da Innsbruck in Austria e Trento e Bolzano in Italia. Al giorno d'oggi nelle Alpi vivono circa 13,6 milioni di abitanti. In Austria e in Svizzera le Alpi occupano addirittura due terzi della superficie totale, la percentuale italiana della regione alpina si trova esclusivamente a nord del Paese.

Le aspre pareti rocciose, i ruscelli cristallini, i pendii rigogliosi e la ricchezza culturale delle vallate fanno delle Alpi un luogo da vivere decisamente straordinario.

Le Alpi occupano una superficie di 220.000 km², pari quasi all'estensione della Gran Bretagna. Tuttavia, il 40% della superficie alpina non è stabilmente – se non del tutto – insediata.

L'EFFETTO POSITIVO

Un soggiorno ad
alta quota, tra i 1.500 e
i 2.000 metri, ha un effetto
positivo e duraturo sulla
salute.

I RISULTATI SCIENTIFICI della RICERCA MEDICA AMAS 2000
evidenziano gli effetti positivi dell'altitudine:

- I valori dell'emocromo e il metabolismo di grassi e zuccheri migliorano.
- La pressione sistolica viene ridotta significativamente.
- L'altitudine svolge un effetto positivo sulla qualità del sonno, sul battito cardiaco e sul benessere fisico generale.
- Ad alta quota diminuiscono stanchezza, fiacchezza, mancanza di concentrazione e altri disturbi fisici.

DELL'ALTITUDINE



Gli appassionati di montagna possono trovare a queste quote nelle regioni del progetto Tirolo, Salisburghese, Trentino-Alto Adige e Friuli-Venezia Giulia, circa 275 vette e 560 rifugi di montagna!



MANCANZA DI MO

Studi dimostrano che le persone fisicamente attive hanno un rischio meno elevato di sviluppare patologie croniche e gravi (come, per esempio, ipertensione, depressione, diabete, malattie cardiovascolari e ictus). Per prevenire varie malattie si consiglia di fare movimento per 150 minuti la settimana.

VIMENTO, SOPRATTUTTO D'INVERNO

GUSTARE DEI BISCOTTINI al tepore del camino,
sorvegliare un vin brûlé al mercatino di Natale...
L'inverno ci induce a preferire la comodità.
Effettivamente è stato dimostrato che, nonostante
l'azione benefica dello sport invernale, nella stagione
fredda le persone tendono a diventare più passive.
Questo dipende dal fatto che lo sport invernale è più
dispendioso e che le giornate tra l'estate e l'inverno si
accorciano.

L'ambiente alpino offre infinite
possibilità di praticare sport anche
d'inverno e di contribuire, così, al
mantenimento della salute. Tra le va-
rie attività, ricordiamo l'escursionismo
invernale, lo scialpinismo e le
escursioni con le racchette da neve.

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. Departements of Health and Human Services (PAGAC 2008) // Graf, C; Empfehlungen für gesundheitswirksame körperliche Aktivität im Kindes- und Erwachsenenalter p.63 da: Körperliche Aktivität und Gesundheit di Winfried Banzer.

I soggetti che praticano
regolarmente sport in
montagna si autodefiniscono
felici, gioiosi e spensierati.
Le persone che vivono
in aree pianeggianti non
avvertono questa sensazione
di spensieratezza.

LE MONTAGNE REND

UNO STUDIO dell'Università privata Paracelsus di Salisburgo, dell'Università di Innsbruck e del Club Alpino Austriaco rivela che già un'escursione di circa tre ore ha effetti positivi sulla salute psichica, in quanto contribuisce ad abbassare il livello di cortisolo.

Nel contesto dell' "Indice della felicità" austriaco è stato inoltre rilevato che gli abitanti di Tirolo e Vorarlberg, seguiti da quelli del Salisburghese e dell'Alta Austria, risultano tra i più felici. Può essere soltanto un caso che si tratti proprio di regioni alpine?

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. [Questo studio è stato realizzato sotto la direzione del Dott. Arnulf Hartl, direttore dell'Istituto di Medicina ecologica dell'Università privata Paracelsus di Salisburgo (PMU). Anche l'Istituto di Medicina ecologica (PMU) è Lead Partner del progetto europeo Interreg WinHealth.]

Trovate la vostra felicità in montagna!

ONO FELICI



A bright sun shining over a snowy mountain landscape with a stream in the foreground.

MANCANZA DI VITAM

Entro determinati limiti,
fa bene prendere il sole.
Concedetevi anche
d'inverno qualche
ora di sole.

INA D, SOPRATTUTTO D'INVERNO

IN BASE ALLE RACCOMANDAZIONI MEDICHE, d'inverno basta un'esposizione alla luce solare di circa 20–30 minuti al giorno scoprendo volto, mani e gambe per poter mantenere adeguato il livello di vitamina D. La regione alpina, in particolare, offre numerose possibilità di praticare sport e di muoversi all'aria aperta. L'effetto positivo che ne deriva: i raggi ultravioletti del sole stimolano la produzione endogena di vitamina D, indispensabile per il buonumore.

Durante i mesi invernali, il 50 – 60 per cento della popolazione presenta un livello troppo basso di vitamina D perché trascorre troppo poco tempo all'aperto.

CURIOSITÀ

... LA RANA

DEL LEGNO

NORDAMERICANA

durante l'inverno riesce ad ibernarsi più volte per poi risvegliarsi senza riportare danni?

... **SULL'ORTLES (3.899 M)**, la vetta più alta dell'Alto Adige, d'inverno si raggiungono regolarmente i 30°C sotto lo zero, mentre d'estate la temperatura sale fino a 7°C sopra lo zero?

... GLI INVERNI

NELL'EMISFERO SUD

sono più miti perché c'è meno terra ferma e più superficie marina?

... LA TEMPERATURA

più bassa mai registrata è stata di -123°C nell'Antartide?

... I FIOCCHI DI NEVE

cadono sulla terra a una velocità media di circa 5 km/h?



SULL'INVERNO

LO SAPEVATE CHE...

... NELLA LOCALITÀ ALTOATESINA DI LADURNO

tra il dicembre 2013 e
il febbraio 2014 sono
caduti ben 6,76 metri
di neve?

... I GHIACCIAI ALPINI

si muovono ad una
velocità di fino a 200 m
all'anno?

... IL NASO FREDDO
può essere respon-
sabile del raffreddo-
re, dato che le nostre
difese immunitarie
contro virus e batteri
si abbassano, favor-
endo il contagio?

... L'INVERNO

ASTRONOMICO inizia il 21
o il 22 dicembre, mentre
quello meteorologico ha
ufficialmente inizio il 1°
dicembre?

... **LO SPESSORE DELLA NEVE**
più alto registrato in Austria
è stato di 11,90 metri (al
Sonnblick a Salisburgo)?

I “BEST AGERS” TRAGGONO DA UN SOGGIORNO NELLE

I “Best Agers”, a partire dai 50 anni, traggono il massimo giovamento dalla regione alpina. Anche la qualità dei loro rapporti interpersonali aumenta.

È STATO DIMOSTRATO CHE LE COPPIE, al termine di una vacanza in montagna trascorsa insieme per 9 giorni, hanno una qualità di rapporto significativamente migliore per 240 giorni.

Inoltre, il movimento tridimensionale su terreno irregolare, come, per esempio, nel caso dello scialpinismo o dell'alpinismo, si ripercuote positivamente sulla salute, specialmente nei soggetti al di sopra dei 50 anni. Il movimento favorisce la percezione ottica, l'agilità e previene l'osteoporosi.

Per i "Best Ager" l'arco alpino è il luogo di villeggiatura migliore per restare sani e in forma.

VARI BENEFICI ALPI



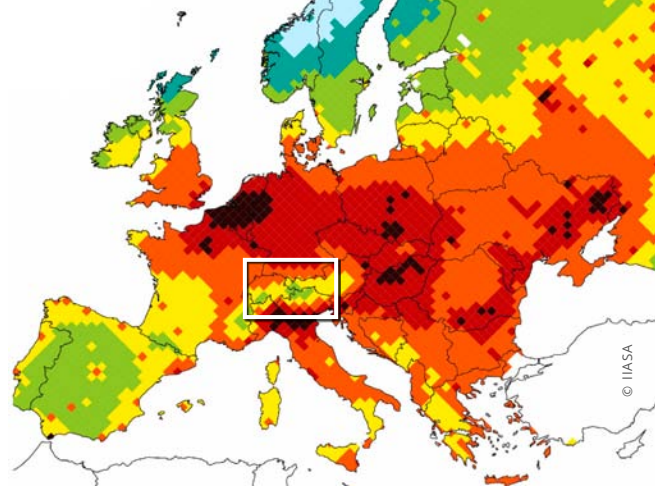
Tutte le persone, specialmente quelle con disturbi alle vie respiratorie e ai polmoni, possono respirare profondamente nelle Alpi e trarre giovamento dall'aria pulita.

L'ARCO ALPINO QUALE POLMONE

VERDE DELL'EUROPA

MENTRE VASTE AREE DELL'EUROPA CENTRALE E ORIENTALE presentano un elevato livello di polveri sottili, la loro concentrazione in gran parte dell'arco alpino, soprattutto ad altitudini più elevate, è significativamente inferiore.

Grafica: Clean Air for Europe Programme – CAFE



Ampie regioni dell'arco alpino sono caratterizzate, rispetto ad altre, da una presenza di polveri sottili decisamente inferiore.

GLI ALLERGENI DIMIN

La presenza di pollini,
acari, muffe ed altri
allergeni diminuisce
nettamente con
l'aumentare dell'altitudine.

ALL'INIZIO DEL XX SECOLO le malattie allergiche erano una rarità. Negli ultimi anni, tuttavia, le allergie e le intolleranze sono sempre più diffuse: in Europa, al giorno d'oggi, ci sono 87 milioni di persone che soffrono di allergie. Un tedesco su tre e un austriaco su quattro ne sono affetti. In tutto il mondo ci sono 400 milioni di persone che soffrono di rinite allergica e 300 milioni di asma. Già un bambino su dieci soffre di asma e la tendenza è in crescita. Entro il 2025 si calcola che la metà degli europei sarà affetto da allergie.

UISCONO AD ALTA QUOTA

Il soggiorno ad alta quota offre sollievo ai soggetti che soffrono di allergie. A partire da una determinata quota, non crescono le piante e si riduce, quindi, la presenza di agenti contaminanti.



SU WINHEALTH

WINHEALTH viene realizzato nel periodo da novembre 2016 ad aprile 2019 da otto partner nelle regioni Salisburghese, Tirolo, Alto Adige e Friuli-Venezia Giulia.

L'obiettivo è di sviluppare offerte invernali legate al turismo sanitario e fondate scientificamente, sfruttando risorse naturali disponibili nella regione, creare nuovi campi di attività per le regioni pilota selezionate e posizionarle a lungo termine come regioni della salute. L'ambiente naturale e culturale dell'area di programma va sfruttato per aggiungere alle offerte del turismo invernale anche proposte legate al turismo sanitario.

Per raggiungere tale obiettivo, occorre sviluppare nuove proposte, prodotti, catene del valore e modelli di business per la stagione invernale.

WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.



Il progetto WinHealth ITAT2015 è finanziato con mezzi dell'UE provenienti dal Fondo Europeo di Sviluppo regionale (FESR) e da Interreg V-A Italia-Austria 2014-2020.

I PARTNER

Partner del progetto:



Partner associati:



COLOPHON

Editore: Standortagentur Tirol

Frequenza di pubblicazione: irregolare

Tiratura: 2000 copie

Esemplare gratuito. Desideriamo informarvi che per facilitare la lettura del testo è stata esclusivamente utilizzata la forma maschile. Tutti i contenuti, tuttavia, valgono ugualmente per il pubblico femminile. Con riserva di errori di stampa e di composizione.

Concezione e testi: FINE FACTS Health Communication

Grafico & Disegno: CITYGRAFIC Designoffice

Domante e suggerimenti: Standortagentur Tirol, Andrea Haas (responsabile del progetto WinHealth), Ing.-Etelz-Str. 17, 6020 Innsbruck
E-mail: andrea.haas@standort-tirol.at

Tel: +43.512.576262.247