

Wellnessland Südtirol

ANLEITUNG FÜR DABLEIBER – Das Wellnessland Südtirol hat eine Fülle an Angeboten für eine Auszeit parat, allen voran in oder mit der atemberaubenden Natur. Diese bietet alle Komponenten, die für Wohlbefinden notwendig sind.

Bozen – Südtirol ist eine der weltweit führenden Regionen, wenn es um das Thema Alpine Wellness geht. Mit ca. 500 Hotels mit Wellnessbereich hat es nicht nur die höchste Dichte im Vergleich zu Nordtirol, dem Trentino und der Ostschweiz, sondern auch eine atemberaubende Natur mit vielen Kraftorten und Besonderheiten. Was liegt also näher, als eine Auszeit ganz nah zu erleben, diese sogar in den Alltag einzubauen? Denn wir wissen alle: Letztendlich macht sich ein gesunder Lebensstil bezahlt.

Aber wie geht gesunder Lebensstil? Die sogenannten *Blue Zones* sind Regionen der Welt, in denen die Menschen deutlich länger als der Durchschnitt leben, wie in Okinawa (Japan), Sardinien (Italien) oder in Loma Linda (Kalifornien). Untersuchungen dieses Phänomens zeigen uns, dass der Lebensstil, also was und wie viel wir essen, unser soziales Umfeld und die Art und Häufigkeit an Bewegung, eine Schlüsselrolle bei Lebenserwartung und Lebensqualität spielen.

In diesem Sinne tut auch ein Wellnesswochenende gut, denn es kann ein wichtiger Impuls sein, den Lebensstil grundsätzlich zu ändern. Warum? Damit wir mehr Energie, mehr Fitness und Lebensqualität erlangen und vor allem im Alter eine bessere körperliche und geistige Gesundheit genießen dürfen.

Was sind die Zutaten für einen gesunden Lebensstil?

Wie Wissenschaft und Medizin seit Langem zeigen, sind regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung und ein positiver mentaler Ansatz eng miteinander verbundene Elemente, die für das psychische und physische Wohlbefinden ausschlaggebend sind. Diese drei Komponenten interagieren miteinander.

Bewegung mit Extraportion – die Natur als Heilressource

Die Natur im Allgemeinen und die Südtiroler Natur mit ihren verschiedenen Höhenlagen im Besonderen ist eine einzigartige Wellnessoase, in der man sich bewegen und entspannen kann. Eine Oase, die von jedem Ort in Südtirol schnell erreichbar ist, vielfach vor der Tür liegt.

In den vergangenen Jahren war ein Trend zum Winterwandern erkennbar. Durch das Interreg-Projekt WinHealth, das von IDM Südtirol für Südtirol koordiniert wurde, konnte in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Privatuniversität Paracelsus in Salzburg aufgezeigt werden, welche positiven Effekte Winterwandern, Schneeschiwandern und

Skitourengehen auf die kardiorespiratorische Fitness, aber auch auf Allergien und Asthma haben. Das Projekt zeigte auf, dass ein aktiver Winterurlaub Allergiesymptome nachhaltig reduzieren kann. Höher gelegene alpine Regionen haben keine Feinstaubproblematik, man kann hier im Winter wichtiges Vitamin D tanken und die Gesundheit stärken, so die Studie.

Dies bestätigt Professor Angela Schuh, medizinische Klimatologin an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, welche die Terrainkultur im alpinen Gelände, eine spezielle Form der Bewegungstherapie, untersucht hat. Dosierte Bewegung, kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining, führen nach dieser Studie zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Eine weitere Portion *Wellbeing* birgt eine Wanderung zu einem der Südtiroler Wasserfälle. In Partschins und bei den Reinbachfällen bei Sand in Taufers etwa wurde die positive Wirkung eines Aufenthaltes am Wasserfall bestätigt. Im Rahmen einer Studie wurde die Wasser- und Luftqualität untersucht. Steht man in richtiger Entfernung zum Wasserfall und bleibt dort etwa eine Stunde, wirkt sich dies positiv auf Atmung, Stimmung und Stressabbau aus. Verantwortlich da-

für sind die negativen Ionen in der Luft, die am Wasserfall im feinsten Sprühnebel (Aerosolwolke) enthalten sind und mit der Atemluft tiefer aufgenommen werden können. Neben den Wasserfällen konnte auch in einigen Talschlussgebieten wie dem hinteren Ahrntal, dem Langtauferer Tal oder in Suldene eine besonders gute saubere Luft nachgewiesen werden.

Alpine Superfoods, Kräuterfrauen und alte Techniken

Das Thema der nachhaltigen und gesunden Ernährung rückt immer stärker in den Fokus unserer Gesellschaft. So gelten allgemein abwechslungsreiche, regionale, möglichst unverarbeitete und frische Lebensmittel aus vorwiegend pflanzlicher Herkunft als gesund. Sogenannte *Superfoods* sind wegen ihrer hohen Konzentration an gesundheitsfördernden Wirkstoffen gefragt. Im Moment werden Lebensmittel wie Früchte, Beeren, Wurzeln und Tees aus der ganzen Welt importiert. Dabei gibt es auch in Südtirol eine Vielzahl an alpinen *Superfoods* wie Walnüsse, Schwarz-, Holunder- und Preiselbeeren, Rohnen, Buchweizen, Kräuter oder Schwarzwurzeln, um nur einige zu nennen. Sie stehen den importierten Produkten in ihrer Wirkung oft nicht nach. Im Gegenteil, sie sind frischer und wohl

auch nachhaltiger aufgrund der kurzen Transportwege.

Ganz besonderes Augenmerk liegt gerade jetzt während des sich anbahnenden Sommers auf den Kräutern. Vor allem Wildkräuter (es braucht nur kleine Mengen) können mit ihren Bitterstoffen die Leber und damit die Entgiftung unterstützen. Mehr als 40 Kräuterebnauer und Hunderte von Kräuterebnauer gibt es in Südtirol, die frische Kräuter liefern und ihr Know-how darüber weitergeben.

Ein weiterer Trend sind fermentierte Lebensmittel, wie etwa das allseits bekannte Sauerkraut, die immer mehr in den Fokus der Wissenschaft rücken. Geforscht wird hierzulande an der Freien Universität Bozen. Professor Marco Gobbetti untersucht dort unter anderem die Auswirkungen von fermentierten Lebensmitteln. Diese begünstigen eine gesunde Darmflora und damit den gesamten Gesundheitszustand, ist der Darm doch das Zentrum der Gesundheit. In Südtirol und weltweit gibt es mittlerweile vermehrt Köche, die diese traditionelle Technik des Konservierens wieder neu entdecken und damit die Speisekarten mit gesunden Speisen bereichern und dazu inspirieren, selber wieder verstärkt auf diese alte Technik der Konservierung zurückzugreifen.

Frische, regionale Lebensmittel wie Produkte mit dem Gütesiegel „Roter

Hahn“ oder Regiokorn-Brotspesialitäten, für die in Südtirol angebautes Getreide wie Roggen, Urdinkel oder Gerste verwendet wird, sind besonders wertvoll.

Wesentlich ist es auch, immer mit Genuss zu essen und das Essen mit Freunden und Familie zu genießen. Der soziale Faktor ist wichtig für gute Verdauung und Gesundheit.

Stress ade: Entspannung, Immunsystem und Achtsamkeit

Ganz entscheidend für einen gesunden Lebensstil und die Gesundheit sind die emotionale Balance und eine positive mentale Einstellung. Hier ist ein globaler Trend zu mentalen Techniken und Übungen zur Achtsamkeit zu erkennen. Neben dem Waldbaden wird vor allem Yoga in allen Variationen aufgrund der besonders effektiven Wirkung auf die körperlich-seelische Balance immer beliebter. Aber auch Meditation, Achtsamkeitstraining und alle Angebote, die uns ins „Hier und Jetzt“ bringen, tragen zur mentalen Balance bei. Das Fach der Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit der Wechselwirkung zwischen Psyche, Gehirn und Immunsystem. Professor Christian Schubert aus Innsbruck untersucht seit 20 Jahren dieses Feld und bezeichnet die psychische, neuronale, hormonelle und immunologische Aktivität in jedem Menschen als untrennbare Einheit (Bei der Wellnesskonferenz von IDM – das Event musste aufgrund der aktuellen Situation verschoben werden, das neue Datum wird noch kommuniziert – wird Schubert als einer der Referenten näher auf dieses Thema eingehen).

Letztendlich trägt jedoch einfach auch guter Schlaf besonders zu guter mentaler Verfassung bei. Wie Studien zeigen, geht die Bedeutung sogar weit über die mentale Verfassung hinaus und betrifft die erhöhte Lebensdauer, aber auch geminderte Risiken für Alzheimer und andere Erkrankungen.

Das Wellnessland Südtirol hat also eine Fülle an Angeboten für eine Auszeit parat. Es liegt an uns, Neues auszuprobieren, um das Richtige für uns zu finden und uns eine *Blue Zone* zu schaffen – zu Hause, nachhaltig und ganz nah.

Manuela Irsara



DIE AUTORIN ist zuständig für Food & Wellness Innovation bei IDM Südtirol.

NIE WAR HÄNDE DESINFIZIEREN STILVOLLER.

#madelocally An Hygienestationen müssen wir uns in Zukunft gewöhnen. Warum dann nicht gleich ein stilvolles Unikat, das sich formvollendet ins Ambiente einfügt? Der Metallverarbeitungsbetrieb Roland Battisti und der Hotelausstatter PRIMA haben die Zeichen der Zeit erkannt und gemeinsam eine Kollektion von Desinfektionsstationen konzipiert, die ästhetischen Maßstäben ebenso gerecht werden wie funktionellen Ansprüchen.

#safetyfirst Die Safety Stations aus brüniertem Schwarzstahl sind mit den bewährten Smart Systems von PRIMA ausgestattet und mit diversen Dispensern bestückbar. Die hochwertigen Handgels sind nicht nur dank des 70% Alkoholgehalts antiviral und antibakteriell, sondern enthalten auch pflegende Inhaltsstoffe für maximale Hautverträglichkeit. Auch das Handgel wird lokal produziert: Es stammt vom renommierten Meraner Kosmetikproduzenten Piroche Cosmétiques. Wie alle Kreationen aus dem Hause PRIMA können auch die Safety Stations im individuellen Design maßgefertigt werden. Ein präziser Laserschnitt veredelt die Station mit eigenem Logo und macht sie so zu einem unverkennbaren Einzelstück.

#madeAmano Die in akkurater Handarbeit hergestellten Stationen werden in Südtirol produziert und mittlerweile in 6 Ländern vertrieben. Erstklassige Hotels wie das legendäre Danieli in Venedig, die Luxushotels der Dorchester Collection und die Lefay Resorts haben die Safety Station bereits für sich entdeckt.

#dontwastetime Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne und finden gemeinsam die beste Lösung für Ihren Bedarf.

WWW.PRIMA.BZ/SAFETYSTATION

