

# Der Berg als Gesundheitsmotor



60 Millionen Menschen zieht es jährlich in die Alpen, wo sie Wohlgefühl und Erholung suchen. Welche Auswirkungen ein Aktivurlaub in den Bergen auf den menschlichen Organismus hat, wurde jetzt in der Austrian Moderate Altitude Study, AMAS 2000, untersucht. 100 Testpersonen unternahmen über drei Wochen hinweg unterschiedlich lange Bergwanderungen in einer mittleren Höhe zwischen 1.500 und 2.500 m. Also exakt eine Region, die der Höhenlage auf dem Falkert entspricht. Das Ergebnis: Nach drei Wochen Aufenthalt in der moderaten Höhe kam es zu einer Verbesserung des Fett- und Zuckerstoffwechsels, einer Verringerung des Körpergewichts um zwei, drei Kilogramm und bei Betroffenen zu einem deutlichen Abfall von erhöhtem Blutdruck. Auch der Sauerstofftransport durch die roten Blutkörperchen verbesserte sich. „In Höhenlagen ist der Körper gezwungen, seine Reserven zu aktivieren“, erläutert Studienleiter und Höhenmediziner Prof. Dr. Egon Humpeler. Er vergleicht den Vorgang mit einem Motor: „Zuerst dreht er auf, um voll auf Leistung zu kommen, dann aber am Ende eines Höhengaufenthaltes läuft er ruhiger, mit niedrigerer Drehzahl, erbringt dabei aber die gleiche oder sogar die bessere Leistung.“ Diese gesunde Wirkung erleben Sie also „einfach so“ beim Urlaubmachen hier bei uns am Falkert (1.700 m – 2.300 m).