

MEDIENBERICHTERSTATTUNG JOURNALISTENWORKSHOP 11.1.2018

IM RAMEN DES PROJEKTES WINHEALTH

RÜCKFRAGEN

WinHealth Projektpartner Standortagentur Tirol/Kommunikation

Andrea Haas, BA | andrea.haas@standort-tirol.at | 0512/576262-47

WinHealth Lead-Partner Paracelsus Medizinische Privatuniversität

Christina Pichler, BA | christina.pichler@pmu.ac.at | 0662/2420-80531

Interreg
Italia-Österreich
WinHealth

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

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.

Inhalt

A) JOURNALISTENREISE ST. JOHANN IN TIROL	4
A.1. Facebook „Keepcalmandblogfurfun: Balanced Health Blog“ – 10.01.2018	4
A.2. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 10.01.2018	5
A.3. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 11.01.2018	6
A.4. Instagram „mafambani“ – Erscheinungsdatum: 11.01.2018	7
A.5. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 12.01.2018	8
A.6. Bezirksblätter / meinbezirk.at - Erscheinungsdatum: 12.01.2018	9
A.7. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 12.01.2018	11
A.8. Facebook „Keepcalmandblogfurfun:Balanced Health Blog“ – 13.01.2018	12
A.9. Blog „Keep Calm and Blog for Fun“ – Erscheinungsdatum: 13.01.2018	13
A.10. Facebookseite „Project You“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018	14
A.11. Instagram „karin_project_you“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018	15
A.12. Blog „Project You“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018	16
A.13. Instagram „mafambani“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018 / 16.01.2018	18
A.14. Lustaufsleben.at – Erscheinungsdatum: 17.01.2018	19
A.15. Tiroler Tageszeitung – Erscheinungsdatum: 18.01.2018	21
A.16. Kitzbüheler Anzeiger – Erscheinungsdatum: 18.01.2018	22
A.17. www.mafambani.com – Erscheinungsdatum: 21.01.2018	23
A.18. www.dorisworld.at – Erscheinungsdatum: 24.01.2018	24
A.19. www.farbenfreundin.de – Erscheinungsdatum: 24.01.2018	25
A.20. Credoweb-Youtube-Channel: 29.01.2018	26

A) JOURNALISTENREISE ST. JOHANN IN TIROL

A.1. Facebook „Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog“ – 10.01.2018

Autor: Stefanie Höring

Reichweite: 1.074 Personen gefällt diese Seite

Link: <https://www.facebook.com/keepcalmandblogforfun/>



Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog
10. Januar um 02:52 · €

Baba, Wien! Für mich geht's jetzt nach St. Johann in Tirol, freu mich schon riesig (*Einladung)!
#WinHealth #gesundheitstourismus
#Interreg
#winterhealth
#stjohannintiroil ... Mehr anzeigen



Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog ist hier:
Explorer Hotels (Explorer Hotel Kitzbühel).
10. Januar um 08:08 · St. Johann in Tirol, Tyrol · €

Okay, Leute, ich bin im absoluten #winterwonderland angekommen. So schön. Vom Bahnhof dem Sonnenuntergang entgegen spaziert. Ich werde jetzt mal den Fitnessraum auschecken und dann sollte Madame #procrastinationstation lernen 🤔. Habt es fein, meine Lieben! Bin schon sehr gespannt auf die Winterwanderung morgen!
* Einladung
#WinHealth #gesundheitstourismus
#Interreg
#winterhealth ... Mehr anzeigen

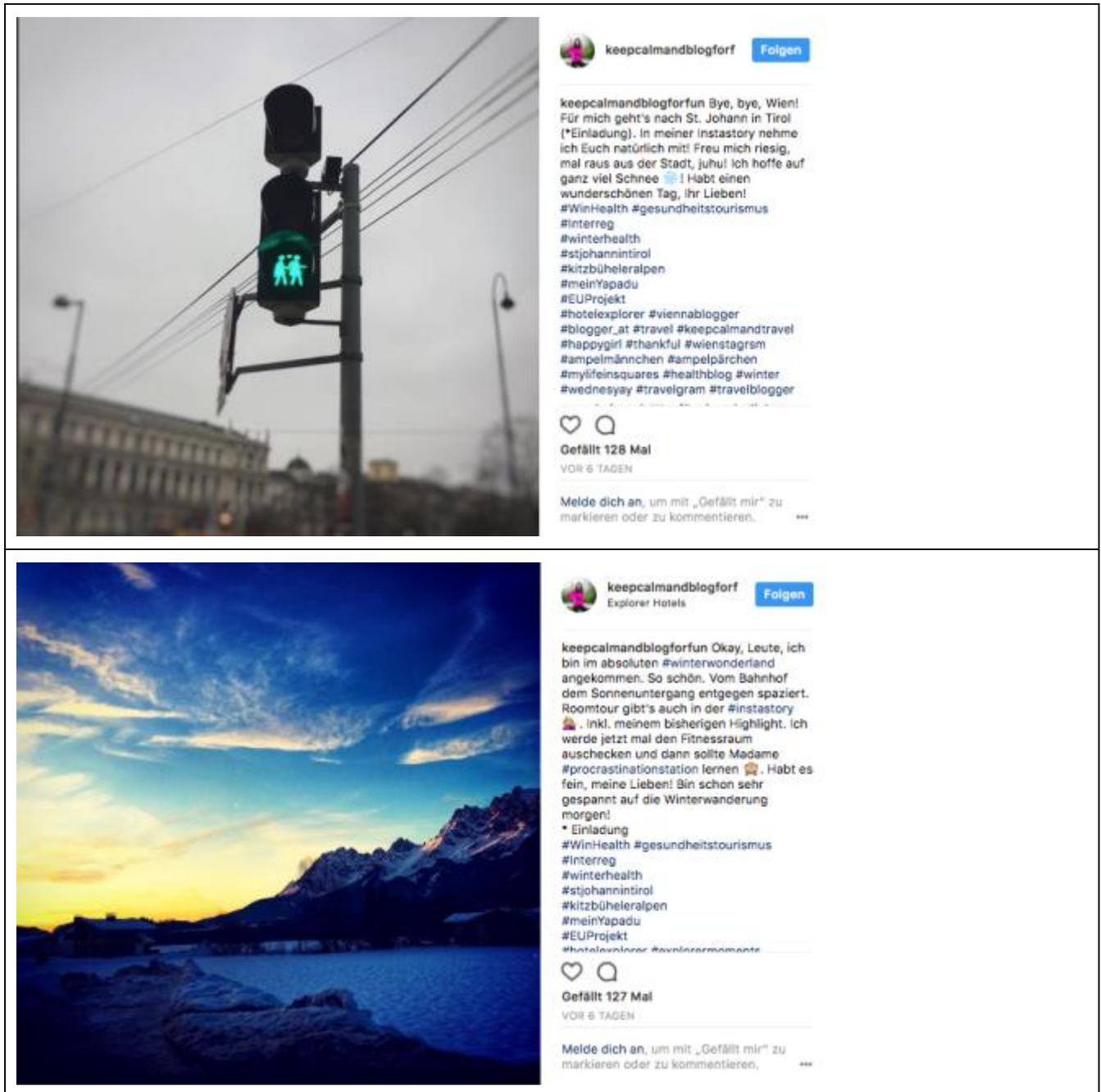


A.2. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 10.01.2018

Autor: Stefanie Höring

Reichweite: 1.769 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/keepcalmandblogforfun/>



The image shows two screenshots of Instagram posts from the account 'keepcalmandblogforfun'. The top post features a photograph of a pedestrian crossing signal with a green light and a walking figure icon. The caption is in German, announcing a trip to St. Johann in Tirol and inviting followers to join. The bottom post features a photograph of a snowy mountain landscape at sunset. The caption is also in German, describing the winter wonderland and mentioning a room tour and a fitness room. Both posts show engagement metrics like 'Gefällt 126 Mal' and 'Gefällt 127 Mal'.

keepcalmandblogforfun [Folgen](#)

keepcalmandblogforfun Bye, bye, Wien!
Für mich geht's nach St. Johann in Tirol
(*Einladung). In meiner Instastory nehme
ich Euch natürlich mit! Freu mich riesig,
mal raus aus der Stadt, juhu! Ich hoffe auf
ganz viel Schnee ❄️! Habt einen
wunderschönen Tag, ihr Lieben!
#WinHealth #gesundheitstourismus
#interreg
#winterhealth
#stjohannitirol
#kitzbüheleralpen
#meinYapadu
#EUProjekt
#hotalexplorer #viennablogger
#blogger_at #travel #keepcalmandtravel
#happygirl #thankful #wienstagram
#ampelmännchen #ampelpärchen
#mylifesquares #healthblog #winter
#wednesday #travelgram #travelblogger

♥️ 🔍
Gefällt 126 Mal
VOR 6 TAGEN

Melde dich an, um mit „Gefällt mir“ zu markieren oder zu kommentieren. ➡️

keepcalmandblogforfun [Folgen](#)
Explorer Hotels

keepcalmandblogforfun Okay, Leute, ich
bin im absoluten #winterwonderland
angekommen. So schön. Vom Bahnhof
dem Sonnenuntergang entgegen spaziert.
Roomtour gibt's auch in der #instastory
📷. Inkl. meinem bisherigen Highlight. Ich
werde jetzt mal den Fitnessraum
auschecken und dann sollte Madame
#procrastinationstation lernen 📖. Habt es
fein, meine Lieben! Bin schon sehr
gespannt auf die Winterwanderung
morgen!
* Einladung
#WinHealth #gesundheitstourismus
#interreg
#winterhealth
#stjohannitirol
#kitzbüheleralpen
#meinYapadu
#EUProjekt
#hotalexplorer #explorermoments

♥️ 🔍
Gefällt 127 Mal
VOR 6 TAGEN

Melde dich an, um mit „Gefällt mir“ zu markieren oder zu kommentieren. ➡️

A.3. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 11.01.2018

Autor: Stefanie Höring / Reichweite: 1.769 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/keepcalmandblogforfun/>



A.4. Instagram „mafambani“ – Erscheinungsdatum: 11.01.2018

Autor: Melanie Klien / Reichweite: 6.490 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/mafambani/>



A.5. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 12.01.2018

Autor: Stefanie Höring

Reichweite: 1.769 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/keepcalmandblogforfun/>



A.6. Bezirksblätter / meinbezirk.at - Erscheinungsdatum: 12.01.2018

Titel: Projekt WinHealth: Studien wurden erweitert

Autor: (jos) / Auflage: 22.468

Link: <https://www.meinbezirk.at/kitzbuehel/lokales/projekt-winhealth-studien-wurden-erweitert-d2373468.html>

12.01.2018, 11:29 Uhr

Projekt WinHealth: Studien wurden erweitert



Am 11. Jänner konnten Medienvertreter eine wissenschaftlich geführte Schnupper-Skitour absolvieren, das Studiensetting besichtigen und die Experten befragen. (Foto: WinHealth)

Wissenschaftsbasierter Gesundheitstourismus als Zukunftsmotor im Wintertourismus

ST. JOHANN (jos). Das Projekt WinHealth wird seit November 2016 in der Region St. Johann umgesetzt. Bereits 2017 wurden die Auswirkungen des Skitourengehens auf die Muskulatur und das allgemeine Wohlbefinden bei diversen Probanden eruiert (die BEZIRKSBLÄTTER berichteten). Nun wurde die selbe Studie an Personen mit einer Knie-Endoprothese durchgeführt. Die endgültigen Ergebnisse werden im Sommer 2018 vorliegen.

Gesundheit als Zukunftsmotor

Der Gesundheitsmotor gilt seit einigen Jahren als stärkstes Wachstumssegment im Tourismus. Um der Angebotsnachfrage gerecht zu werden, werden im Rahmen des EU-INTERREG-Projektes WinHealth gesundheitstouristische Angebote auf Basis wissenschaftlicher Studien entwickelt. Die Skitouren-Studie untersucht die Auswirkungen von professionell geführten Skitouren mit und ohne Knie-Endoprothese. Die Experten beschäftigen sich unter anderem mit dem Verletzungsrisiko bei Skitouren und mit der muskulären Ermüdung, da bisher keine Studienergebnisse dazu bestehen.

Erste Phase abgeschlossen

Im März 2017 wurde bereits die erste Phase der Studie zu den medizinischen Auswirkungen von Skitourengehen mit 25 Probanden durchgeführt. Die Probanden sind zwischen 40 und 65 Jahre alt; sie mussten in zwei Jahren mindestens 8.000 Höhenmetern im Aufstieg mit Tourenskiern zurücklegen. In der zweiten Phase wurden nun Probanden mit einer Knie-Endoprothese rekrutiert. "Wir können im Zuge des Projektes unsere Erfahrung erstmals in eine klinische Studie mit Hobbysportlern einbringen", so Wolfgang Schobersberger, Leiter des Institutes für Sport-, Alpin- und Gesundheitstourismus und Studienverantwortlicher.

Pilotregion St. Johann

Mit dem Tourismusverband Kitzbüheler Alpen St. Johann habe man einen idealen Partner zur Umsetzung neuer Ansätze im Zuge des Projektes gefunden. "St. Johann bietet zahlreiche Möglichkeiten, neue gesundheitstouristische Winterangebote zu testen und gemeinsam mit den ansässigen Betrieben umzusetzen. Wir sehen die Studie, die im Partnerhotel Explorer umgesetzt wird, als gute Gelegenheit, von den Erkenntnissen zu profitieren und das Profil unserer Region zu schärfen", bekräftigt TVB-GF Gernot Riedel.

Das Programm wird von acht Partnern in den Regionen Salzburg, Tirol, Südtirol und Friaul-Julisch Venetien umgesetzt und von der EU über das INTERREG-Programm Österreich-Italien mit knapp einer Million Euro gefördert.

A.7. Instagram „keepcalmandblogforfun“ – Erscheinungsdatum: 12.01.2018

Autor: Stefanie Höring

Reichweite: 1.769 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/keepcalmandblogforfun/>



A.8. Facebook „Keepcalmandblogforfun:Balanced Health Blog“ – 13.01.2018

Autor: Stefanie Höring

Reichweite:1.074 Personen gefällt diese Seite

Link: <https://www.facebook.com/keepcalmandblogforfun/>



The image shows a screenshot of a Facebook post from the page 'Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog'. The post is dated '13. Januar um 13:32' and features a profile picture of a person in a pink shirt. The main text of the post reads: 'Wochenendlektüre: Was ich in Tirol gemacht habe und wie Skitouren die Gesundheit auf Hochtouren bringen? Jetzt am Blog! Danke, WinHealth für den tollen Event!'. Below the text is a photograph of several people in winter gear climbing a steep, snow-covered mountain slope. At the bottom of the post, there is a title 'Winterwonderland in St. Johann und Skitouren für mehr Gesundheit', a subtitle 'Skitouren für die Gesundheit im wunderschönen St. Johann in Tirol', and the website address 'KEEPCALMANDBLOGFORFUN.COM'.

Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog
13. Januar um 13:32 · 🌐

Wochenendlektüre: Was ich in Tirol gemacht habe und wie Skitouren die Gesundheit auf Hochtouren bringen? Jetzt am Blog! Danke, WinHealth für den tollen Event!



Winterwonderland in St. Johann und Skitouren für mehr Gesundheit
Skitouren für die Gesundheit im wunderschönen St. Johann in Tirol
KEEPCALMANDBLOGFORFUN.COM

A.9. Blog „Keep Calm and Blog for Fun“ – Erscheinungsdatum: 13.01.2018

Titel: Winterwonderland in St. Johann und Skitouren für mehr Gesundheit

Autor: Stefanie Höring / Reichweite:blogheim-gelistet

Link: <https://keepcalmandblogforfun.com/2018/01/13/winterwonderland-in-st-johann-und-skitouren-fuer-mehr-gesundheit/>

Winterwonderland in St. Johann und Skitouren für mehr Gesundheit

POSTED AT 23:24 BY SEERICHAMINDBLOGFORFUN, ON JANUARY 13, 2018



Wien hat uns in diesem Winter ja eher spärlich mit Schnee versorgt, gerade mal einen halben Tag war die weiße Pracht da. Umso mehr hat es mich gefreut, dass mich eine Pressereise für 24 Stunden ins schöne St. Johann in Tirol geführt hat.

Winter und weiße Pracht

Ich liebe Schnee und schon am Weg mit dem Zug habe ich mich gefreut wie ein kleines Kind. Endlich Winterwonderland pur! Bei herrlichstem Sonnenschein lief ich vom Bahnhof dem Sonnenuntergang entgegen. Untergebracht waren wir im Hotel Explorer, das mir sehr gut gefallen hat. Besonderes Highlight: die gemütliche Fensterbank und diese sportliche Dame hier über dem Bett.

A.10. Facebookseite „Project You“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018

Reichweite: 1.280 gefällt diese Seite

Link: <https://www.facebook.com/karin.project.you/>



 **Project You**
Gestern um 00:15 · 🌐

Wie sieht für euch der perfekte Winter aus? Eher Indoor oder raus in den Schnee? Welche Vorteile Bewegung im Winter in den Bergen hat könnt ihr in meinem neuen Blogbeitrag lesen!
<https://www.project-you.fitness/.../01/12/Winter-in-den-Bergen>
WinHealth Sankt Johann in Tirol Explorer Hotels
#gesundheitstourismus #kitzbüheleralpen #winterhealth



👍 Gefällt mir 💬 Kommentieren

Keepcalmandblogforfun: Balanced Health Blog, FINE FACTS Health Communication, Alexander Schauflinger und 2 anderen gefällt das.

1 Mal geteilt

A.11. Instagram „karin_project_you“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018

Reichweite: 248 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/p/Bd9pWzOnLN-/?hl=de>



A.12. Blog „Project You“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018

Link: <https://www.project-you.fitness/single-post/2018/01/12/Winter-in-den-Bergen>

Winter in den Bergen

January 15, 2018 | Karin

Meterhoher Schnee, Rodeln, Skifahren, Schneemannbauen, alles glitzert, die Luft ist kalt, und nach dem Herumtoben im Freien wärmt man sich mit heißem Tee. Hach, herrlich, ich kann die kalte Schneeluft direkt riechen. So sieht doch der perfekte Winter aus, oder?

Zumindest in meiner Vorstellung. In der Realität bin ich froh, wenn der Winter nicht allzu lange dauert. Denn Hand aufs Herz, Winter in Wien (und wahrscheinlich in so ziemlich jeder anderen Großstadt) ist nicht die Erfüllung. Meist ist es grau, kalt und wenn dann mal Schnee fällt und auch liegen bleibt, ist er in kürzester Zeit schwarz vom Straßenverkehr. Und leider fehlt meist die Zeit oder das Geld, in die Berge zu fahren. Dorthin, wo das Wintermärchen noch wahr wird. Schade eigentlich, denn so ein Urlaub in den Bergen hat viele Vorteile.

Bei einer Pressefahrt nach St. Johann in Tirol zum WinHealth-Aktivtag ging es genau darum. Wie viel Gesundheit steckt im alpinen Winter und welche Angebote können entwickelt werden, um ausgewählte Pilotregionen als Gesundheitsregionen zu positionieren. Ein EU-Projekt, das in den Regionen Salzburg, Tirol, Südtirol und Friaul-Julisch Venetien umgesetzt wird. Was ist nun tatsächlich dran an der positiven Wirkung des Winters in den Bergen auf unsere Gesundheit?

Glücklichere Menschen

50-60% der Bevölkerung haben im Winter einen zu geringen Vitamin-D-Spiegel, weil sie sich zu selten in der freien Natur aufhalten. Dabei reichen 20 bis 30 Minuten, an denen die Sonne unser Gesicht und unsere Hände berührt (im Idealfall auch die Beine), um den empfohlenen Vitamin-D-Spiegel aufrecht zu erhalten. Die UV-Strahlung der Sonne regt die körpereigene Produktion des „Glücksstoffs“ Vitamin D an. Eine Studie* zeigt außerdem, dass eine Wanderung von ca. 3 Stunden positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat, u.a. durch einen reduzierten Cortisolspiegel.



Gesündere Körper

Reduzierung des systolischen Blutdrucks, Verbesserung des Blutbildes sowie des Fett- und Zuckerstoffwechsels und ein Abnehmen körperlicher Beschwerden - ein Aufenthalt in Höhen zwischen 1.500 und 2.000 Metern wirkt sich nachhaltig positiv auf die Gesundheit aus. Allergiker können aufgrund der geringeren Feinstaubbelastung durchatmen, und auch die Schlafqualität wird verbessert. Außerdem ist die dreidimensionale Bewegung auf unebenen Pfaden, wie beim Skitourengehen, Bergsteigen oder Wandern, förderlich für die optische Wahrnehmung, die Agilität und sie beugt Osteoporose vor.

Bessere Beziehungen

Laut WinHealth sollen Paare nach einem gemeinsamen 9-tägigen Bergurlaub für 240 Tage eine signifikant bessere Beziehungsqualität haben 😊 Tut was für eure Beziehung und eure Gesundheit und fahrt in die Berge!



Viele Gründe also, die Stadt mal hinter sich zu lassen und in die Berge zu fahren. Mir hat die kurze Auszeit auf jeden Fall sehr gut getan. Was bei mir zurückbleibt? Die Erinnerung an den Geruch der kalten und sauberen Schneeluft, das Knirschen unter meinen Füßen und die Weite der schneebedeckten Wiesen und Berge. Ich komme wieder!

*Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg, Universität Innsbruck, Österreichischer Alpenverein

A.13. Instagram „mafambani“ – Erscheinungsdatum: 15.01.2018 / 16.01.2018

Autor: Melanie Klien | Reichweite: 6.490 Abonnenten

Link: <https://www.instagram.com/mafambani/>



A.14. Lustaufsleben.at – Erscheinungsdatum: 17.01.2018

Titel: Glücklich und fit durch Wintersport

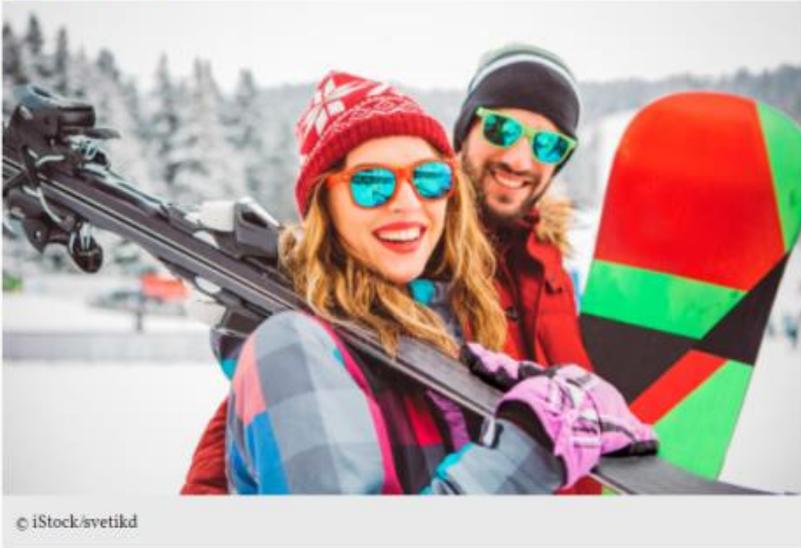
Autor: Silvia Kluck

Reichweite: 1,1 %

Link: <https://www.lustaufsleben.at/wellness-travel/gluecklich-wintersport-8631787>

Glücklich und fit durch Wintersport

veröffentlicht am 17.1.2018 von Silvia Kluck



© iStock/svetikd

So gut wirkt sich Wintersport auf unsere Gesundheit aus!

Wintersport macht nicht nur fit und macht Spaß, sondern reduziert auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen. Das im Bezirk Kitzbühel gelegene St. Johann bietet aufgrund der Lage in den Alpen optimale Voraussetzungen für Outdoor-Sportler.

Je nach Vorlieben durften die Teilnehmer des Aktivtages, der im Rahmen des WinHealth-Projektes abgehalten wurde, ihrem Lieblings-Wintersport nachgehen. Wer wollte, konnte sich sogar bei einer Schnupper-Skitour ausprobieren. Schließlich wird im Rahmen von WinHealth derzeit eine groß angelegte wissenschaftliche Studie zum Thema Skibergsteigen und Gesundheit durchgeführt.

Das länderübergreifende EU-Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, wissenschaftlich fundierte, gesundheitstouristische Winterangebote zu entwickeln. Denn die Folgen der zunehmenden Bewegungsarmut, so Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl von der Paracelsus Universität Salzburg, das übermäßig lange Sitzen und die weitgehend ungesunde Ernährung beeinflussen Gesundheit und Wohlbefinden negativ. Regelmäßiger Wintersport kann hier nachhaltig entgegen wirken.

WINTERSPORT BEUGT KRANKHEITEN VOR



Laut wissenschaftlichen Ergebnissen einer Studie von Prof. Dr. med. Wolfgang Schobesberger, Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus und Leiter des WinHealth Projekts, wirkt sich Bewegung in der Höhe sehr positiv auf das Wohlbefinden aus.

So sorgt Sport in den Bergen für ein verbessertes Blutbild, kurbelt Fett- und Zuckerstoffwechsel an und reduziert den systolischen Blutdruck. Wer Wintersport betreibt, ist zudem weniger müde, kann sich besser konzentrieren und leidet seltener an körperlichen Beschwerden.

ACHTUNG VOR VERLETZUNGEN

Neben den gesundheitlichen Vorteilen birgt der alpine Wintersport freilich auch ein hohes Verletzungsrisiko. Muskuläre Ermüdung und eine falsche Einschätzung des eigenen Könnens sind oft die Ursache dafür. Gute Vorbereitung und mehr Vorsicht als Nachsicht sind also das Um und Auf.

Auch Wandern durch den Schnee tut der Gesundheit gut. In St. Johann geht es zum Beispiel entlang der Kitzbüheler Arche über schneebedeckte Hügel bis zur Berghütte "Grander Schupf". Bei den kalten Temperaturen und dem langen Fußmarsch durften selbst beim Aktivtag ruhig einmal Käsespätzle und Kaiserschmarrn auf den Tisch.

Wer sich selbst und der Gesundheit etwas Gutes tun will, sollte also einfach öfter mal die Koffer packen und ein paar Tage beim Sport in den verschneiten Bergen verbringen!

A.15. Tiroler Tageszeitung – Erscheinungsdatum: 18.01.2018

Titel: Mit Ski und Fell auf Touren kommen

Autor: Miriam Hotter / Printausgabe. Auflage/Reichweite: 93.498 Stück Druckauflage



Skitourensport unter der Lupe
In St. Johann werden im Rahmen einer interregionalen Studie die gesundheitlichen Auswirkungen des Skitourengehens auf Knieprothesenträger untersucht. Die Ergebnisse sollen bei der Entwicklung gesundheitsorientierter Angebote helfen. Mehr auf Seite 27

Mit Ski und Fell auf Touren kommen

Knieprothese und Skitouren! Geht das? In St. Johann werden die gesundheitlichen Auswirkungen untersucht, um die Wirtschaft zu beleben.

Von Miriam Hotter

St. Johann i. T. – Es ist die Weite der Bergwelt, die Süße der Natur, das Gefühl, einmal ganz für sich zu sein: Das Skitourengehen wird immer beliebter. Laut Schätzungen gibt es in Österreich rund 600.000 Skitouristen, etwa 5000 davon sogar auf Wettkampfniveau. Aber auch Menschen mit einer Knieprothese möchten oft auf das sportliche Erlebnis nicht verzichten. Mit welchen Auswirkungen sie zu rechnen haben, wurde kürzlich in St. Johann im Rahmen einer Studie untersucht.

Das interregionale Projekt nennt sich „WinHealth“ (ein Wortspiel aus „Winter Health“ und „Win“ für gewinnen) und wird neben Tirol auch in Salzburg, Südtirol und Friaul-Julisch Venetien (Region in Norditalien) durchgeführt. Insgesamt gehen die vier Re-

gionen dafür 1,2 Millionen Euro aus. Knapp eine Million Euro soll dann von der EU refundiert werden.

„Bisher beschränken sich die gesundheitsorientierten Angebote fast ausschließlich auf die Sommersaison“,

Arnulf Hartl (PMU)

Ziel ist es nicht nur herauszufinden, ob sich der Skitourensport positiv auf die Gesundheit auswirkt, sondern auch neue gesundheitsorientierte Angebote für den Winter zu entwickeln, und zwar auf Basis wissenschaftlich fundierter Aussagen.

„Bisher beschränken sich die gesundheitsorientierten Angebote fast ausschließlich auf die Sommersaison“, erklärt Arnulf Hartl von der federführenden Paracelsus Medi-

zinschen Privatuniversität (PMU) in Salzburg.

Entsprechende Angebote sind aber ganzjährig gefragt, sagt Wolfgang Schoberberger, Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitswissenschaften (ISAG) der Tiroler Kliniken. „Der gesundheitsorientierte Tourist wird sich künftig verstärkt an nachweislich nachhaltigen Programmen orientieren, wenn es um die Urlaubsplanung geht.“ Das bedeutet, dass wissenschaftlich fundierte Tourismusangebote sowohl im Sommer als auch im Winter nötig sind. Mit der Skitourenstudie habe man den ersten Schritt gesetzt.

Bereits im März 2017 wurde die erste Phase der Studie mit 25 „gestunden“ Probanden durchgeführt, die 77 berichte. Nun, in der zweiten Phase, konzentrieren sich die Studienverantwortlichen auf Knieprothesenträger. Aber warum? „Die Betroffenen werden immer jünger“, sagt Schoberberger. Er geht davon aus, dass bis zum Jahr 2030 mehr als 50 Prozent der Knieprothesenträger unter 65 Jahre alt sein werden. „Und diese stellen sich natürlich die Frage: Was kann ich noch tun?“ Ob Skitourengehen zu den Optionen gehört, soll sich am Ende der Studie herausstellen.

„Der gesundheitsorientierte Tourist wird sich künftig verstärkt an nachfolgenden Programmen orientieren.“

Wolfgang Schoberberger (Direktor ISAG)

Der Ablauf gleicht jenem aus der ersten Phase. Die Probanden sind 50 bis 65 Jahre alt und haben während der vergangenen zwei Jahre mindestens 6000 Höhenmeter im Aufstieg mit Tausendern zu- und absteigend und Erfahrungen mit Abfahrten im freien Gelände gemacht. „In der Studie werden sie fünf Skitourer gemacht, dazwischen gab es einen Regenerationstag“, so Schoberberger.

Im Zentrum der Studie stehen Belastungsparameter wie Muskelerkennung, die Reduktion des Kraftvermögens, die Auswirkungen regenerativer Maßnahmen sowie das mentale Wohlbefinden. Die Studienergebnisse sollen im Laufe des Jahres vorliegen. Ob die Experten schon erste Aussagen treffen können? Schoberberger: „Nein, wir sind vorsichtig, weil wir das Gesamtpaket beachten.“ Nur so viel: Das mentale Wohlbefinden der Probanden habe sich auf jeden Fall gesteigert.



Skitourengehen und etwas für die Gesundheit tun – ob das funktioniert, wird in einer Studie untersucht.

Stiftung als: 5 Clips, erschienen im InnoBrock, Rueda, Landeck, Inntal, Schwarz, Osttirol, Ellböbel, Kufstein
Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG. Digitale Nutzung gem. PDN-Vertrag des VÖZ. www.voz.at.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 054033*1543).

A.16. Kitzbüheler Anzeiger – Erscheinungsdatum: 18.01.2018

Titel: Wie gesund ist bergauf mit Skiern?

Autor: Johanna Monitzer / Printausgabe

Auflage/Reichweite: 10.000 Stück Druckauflage

Das Projekt „WinHealth“ geht in St. Johann in seine zweite Phase – Skitouren stehen im Fokus

Wie gesund ist bergauf mit Skiern?

Am Ende von „WinHealth“ sollen touristische Angebote stehen, die anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt wurden. Die zweite Phase der Studie untersucht die Auswirkungen von Skitourengängen mit Knieprothese auf den Körper.



St. Johann | Skitourengänge sind gesund – schließlich bewegt man sich an der frischen Luft, oder? Fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse, die diese Annahme bestätigen, gibt es aber bislang keine. Noch nicht. Denn in St. Johann findet gerade die zweite Phase einer Studie im Rahmen des EU Interreg-Projektes „WinHealth“ statt.

Schon im letzten Winter wurden ausgewählte Personen nach St. Johann eingeladen, um die Auswirkungen des Skitourensports auf Körper und Geist zu analysieren. „Es ist nicht alles gesund, was im Gesundheitstourismus als gesund verkauft wird. Besonders für den Wintersport gibt es kaum Erkenntnisse“, veranschaulicht Prim. Univ. Prof. Dr. Wolfgang Schoberberger (Institut Sport-, Alpinmedizin & Gesundheitstourismus).

In diesem Winter werden nun Personen, die eine Knieprothese tragen, unter die Lupe genommen. In welchem Umfang ist Skitourensport mit Prothese möglich? Wird die Muskulatur durch Skitourengänge verbessert? Diese und andere Fragen sollen mithilfe zahlreicher Tests beantwortet werden. Vergleiche und Rückschlüsse mit der „gesunden“ Testgruppe vom letzten Winter sollen gezogen werden. „Wir sind gespannt. Die Ergebnisse werden im Sommer dann publiziert“, erklärt Schoberberger.

Knieprothesenträger werden immer jünger

Laut Erhebungen der SKIMO gibt es in Österreich rund 600.000 Menschen, die Skitourensport betreiben, und ei-

ner EU-Studie zufolge wird bis zum Jahr 2050 jeder zweite Knieprothesenträger jünger als 65 Jahre sein. „Auch diese Menschen wollen Sport betreiben, nur gibt es bislang keine Erkenntnisse, welche Sportart im Winter geeignet ist“, erklärt Schoberberger.

Bewegung ist ein wichtiges Urlaubsthema

Dass Bewegung im Urlaub in Zukunft generell ein wichtiges Thema sein wird, zeigt Dr. Arnulf Hartl (Paracelsus Medizinische Privatuniversität) auf. Statistiken zufolge leben bereits 50 Prozent der Bevölkerung in Städten. Die urbanen Lebensräume sind durch Feinstaub und Lärm belastet. „Die Menschen haben Sehnsucht nach der Bewegung in der Natur und in den Bergen. Sie wollen etwas für ihre Gesundheit tun“, veranschaulicht Hartl.

„Wer länger sitzt, ist früher tot“

In der Studie wird auch die geringe Feinstaubbelastung und die gesundheitsfördernde Ionenkonzentration der Luft in unserer Region miteinbezogen. „Feinstaubbelastung ge-

paart mit Bewegungsarmut sind Auslöser vieler Beschwerden und Krankheiten. Ich sage immer, wer länger sitzt, ist früher tot“, betont Hartl.

Tourismusverband will Angebote entwickeln

Wenn die Studienergebnisse im Sommer vorliegen, beginnt die Arbeit für den Tourismusverband, denn dann gilt es die wissenschaftlichen Erkenntnisse in touristische Angebote umzu-

wandeln. „Wir sehen schon jetzt, dass der Gast nicht nur Skifahren möchte. Der Skitourensport boomt. Es wird sicher eine Herausforderung, entsprechende Angebote zu entwickeln, aber St. Johann ist durch das Krankenhaus und zahlreiche Dienstleister der Gesundheitsstandort in der Region schlechthin – hier ist Potential vorhanden, das wir nicht vergeuden dürfen“, sagt TVB-GF Gernot Riedel.

Johanna Monitzer

Im Rahmen von „WinHealth“ werden in St. Johann die Auswirkungen von Skitourensport auf die Gesundheit wissenschaftlich untersucht. Am zweiten Teil der Studie nehmen Menschen mit Knieprothesen teil. Foto: Jandric

Daten & Fakten

Interreg-Projekt „WinHealth“

St. Johann | Das Projekt „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 mit knapp einer Million Euro gefördert.

Ziel von „WinHealth“ ist es, wissenschaftlich fundierte gesundheitstouristische Win-

terangebote zu entwickeln, für ausgewählte Pilotregionen neue Geschäftsfelder zu erschließen und diese damit als Gesundheitsregionen zu positionieren.

Als Pilotregion für den Skitourensport wurde die Region St. Johann ausgewählt.

Als Projektpartner fungieren u.a. das Institut für Ecomedicine der Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg sowie die private Universität für Gesundheitswissenschaften, medizinische Informatik & Technik (UMIT).

A.17. www.mafambani.com – Erscheinungsdatum: 21.01.2018

Titel: How ski tours can benefit your well-being and quality of life

Autor: Melanie Klien

Link: <https://www.mafambani.com/2018/01/21/how-ski-tours-can-benefit-your-well-being-and-quality-of-life/>

21. January 2018

How Ski Tours Can Benefit Your Well-Being And Quality Of Life

Winter sports are considered as healthy. But, until today there were no scientific studies that proved in any way if winter sports actually benefit our well-being and our health. An EU project named WinHealth is now undertaking a ski tour study in the project region of St. Johann in Tirol.



In January I was invited to visit St. Johann in Tirol, Austria for the WinHealth active days with a few other bloggers and journalists. I have studied in Innsbruck a few years ago (crazy how time flies!) and did go snowboarding there a few times so I was very excited to finally go on a ski tour. This has been on my list for so long but it just never happened.

St. Johann in Tirol is located in the middle of the Kitzbüheler Alps region. It lies in a valley between the mountain range of the Wilder Kaiser and the mountain called Kitzbüheler Horn. It's also the most populous municipality in the district of Kitzbühel.

A.18. [www.dorisworld.at](https://dorisworld.at) – Erscheinungsdatum: 24.01.2018

Titel: Meine Expeditionsreise nach Sankt Johann in Tirol: Wie viel Gesundheit steckt im alpinen Wintersport?

Autor: Doris Prohaska

Reichweite: Blogheim Ranking: 256, 890 gefällt diese Seite auf Facebook, 765 Instagram Abonnenten

Link: <https://dorisworld.at/2018/01/24/meine-expeditionsreise-nach-sankt-johann-in-tirol-wieviel-gesundheit-steckt-im-alpinen-wintersport/>

MEINE EXPEDITIONSREISE NACH SANKT JOHANN IN TIROL:
WIEVIEL GESUNDHEIT STECKT IM ALPINEN WINTERSPORT?

—

24. JANUAR 2018



Ich möchte mit diesem Blogartikel nicht werten, ob Schifahren oder sonstige Aktivitäten, die wir in unseren Alpen im Winter ausüben gesund sind oder nicht. Nein, da würde ich vom Hundertsten ins Tausendste kommen. Ich denke meinen LeserInnen sollte soweit klar sein, dass keine Aktivitäten der Welt welche zum Massensport herangezuchtet wurde und, die Untrainierten, die sich einmal im Jahr bewegen, als Sport verkauft wird, gesund sein kann. Ich denke das ist eher grob fahrlässig, aber so lange es noch genügend Menschen gibt die mit Absicht Halbwissen verbreiten und genügend Menschen, die nicht selbstbestimmt und reflektiert durchs Leben laufen und sich diese Unwissenheit „andrehen“ lassen, wird es immer einen Markt für derartige Massen-Sportarten geben. Gott sei Dank hat sich da die letzten Jahre zu diesem Thema viel verändert bzw wird der Fokus schon auf viel mehr Nachhaltigkeit gesetzt. Darum bin ich immer wieder gespannt, neugierig über solche Projekte wie ich euch hier nun berichten darf.

... Text Fortsetzung siehe Online-Link oben.

A.19. www.farbenfreundin.de – Erscheinungsdatum: 24.01.2018

Titel: Sportlich durch den Winter

Autor: Bärbel Klein

URL: <http://www.farbenfreundin.de/wintersport/>

Berge machen glücklich und gesund

Mir persönlich reicht mein Bauchgefühl als Nachweis für die Gesundheitsförderung. Wenn man aber eine künstliche Hüfte oder ein operiertes Knie hat, möchte man vielleicht vorher wissen, ob das nun wirklich gesundheitsfördernd ist und nicht womöglich die Gelenke überbeansprucht.

Das Forscherteam rund um [Dr. Arnulf Hartl](#) untersucht nun an einer Gruppe von Probanden in Sankt Johann in Tirol die gesundheitsfördernde Wirkung von Skiwandern, gerade nach Knie-Operationen etc. In einer Diskussionsrunde mit anderen Medienvertretern hatten wir in Sankt Johann in Tirol die Möglichkeit, die Arbeiten von [Winhealth](#) im Detail kennenzulernen. Winhealth ist ein von der EU gefördertes Projekt in den Tiroler Alpen, in Zusammenarbeit mit den Regionen Salzburg und Friaul-Julisch Venetien, das das Ziel hat, wissenschaftlich fundierte gesundheitstouristische Winterangebote mit den regionalen Ressourcen zu entwickeln.

Gut so. Irgendwann schickt mich dann vielleicht meine Krankenkasse auf Rezept in die Berge!

Übrigens, wusstest Du, dass eine Schneeflocke mit durchschnittlich 5 h/km zur Erde fällt?

A.20. Credoweb-Youtube-Channel: 29.01.2018

Dauer des Beitrag: 3:59 Minuten

Titel: EU-Interreg-Projekt WinHealth – Evidenzbasierter Gesundheitstourismus im Winter

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=1to9bohG8a4>

Auch abrufbar unter: <https://www.standort-tirol.at/winhealth>



The screenshot shows a YouTube video player. The video content features a man in a blue sweater speaking in front of a map of the Alps. To his right is a poster for 'WinHealth ITAT2015' with the following text: 'Nachhaltige Inwertsetzung gesundheitstouristischer Potenziale im alpinen Wintertourismus' and 'Valorizzazione sostenibile dei potenziali turistici salutari nel turismo alpino invernale'. Below the poster is an image of two people skiing. The video player interface includes a progress bar at 0:35 / 3:59, a title 'die Gesundheitseffekte eines touristischen Angebots evaluieren, SCHOBERBERGER', and a description: 'Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG), Tirol Kliniken GmbH Innsbruck und UMIT, Hall'. Below the video player, the YouTube interface shows the video title 'EU-Interreg-Projekt WinHealth – Evidenzbasierter Gesundheitstourismus im Winter', 207 views, 9 likes, 0 dislikes, and a 'TEILEN' button. The channel name is 'CredoWeb.at', published on 29.01.2018, with an 'ABONNIEREN' button. The video description includes 'WinHealth – Wissenschaftsbasierter Gesundheitstourismus' and 'Das EU-Interreg-Projekt WinHealth ist ein Gemeinschaftsprojekt von acht Partnern der Regionen'.

die Gesundheitseffekte eines touristischen Angebots evaluieren,
SCHOBERBERGER
Direktor des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus (ISAG),
Tirol Kliniken GmbH Innsbruck und UMIT, Hall

EU-Interreg-Projekt WinHealth – Evidenzbasierter Gesundheitstourismus im Winter
207 Aufrufe

CredoWeb.at
Am 29.01.2018 veröffentlicht

WinHealth – Wissenschaftsbasierter Gesundheitstourismus

Das EU-Interreg-Projekt WinHealth ist ein Gemeinschaftsprojekt von acht Partnern der Regionen
MEHR ANZEIGEN

RÜCKFRAGEN

WinHealth Projektpartner Standortagentur Tirol/Kommunikation

Andrea Haas, BA | andrea.haas@standort-tirol.at | 0512/576262-47

WinHealth Lead-Partner Paracelsus Medizinische Privatuniversität

Christina Pichler, BA | christina.pichler@pmu.ac.at | 0662/2420-80531

DIE PARTNER INNERHALB DES WINHEALTH PROJEKTES



European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

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.