BERGSTEIGER DÖRFER

Eine Initiative des alpenverein österreich

Ideen - Taten - Fakten Nr. 8

7. Jahrestagung Bergsteigerdörfer, Hüttschlag im Großarltal, 9.-12. Oktober 2014

Bergsport und Gesundheit

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND UND EUROPÄISCHER UNION

MINISTERIUM FÜR EIN LEBENSWERTES ÖSTERREICH

LE 07-13

Herausgeber: Österreichischer Alpenverein, Abteilung Raumplanung-Naturschutz
Olympiastr. 37, 6020 Innsbruck

Titelbilder: Hannes Schlosser

Bilder der Tagung und Umgebung: Hannes Schlosser

Textbearbeitung: Christina Schwann

Redaktion: Christina Schwann

Layout: Christina Schwann

Bergsport und Gesundheit

7. Jahrestagung Bergsteigerdörfer

Hüttschlag im Großarltal
9.-12. Oktober 2014

Ideen - Taten - Fakten Nr. 8

www.bergsteigerdoerfer.at

Innsbruck, Februar 2015

ALPENKONVENTION
Ständiges Sekretariat der Alpenkonvention
www.alpconv.org

Inhalt

Vorwort
Christina Schwann, Projektteam Bergsteigerdörfer 7

Die Begrüßungsworte
Hans Toferer, Liliana Dagostin, Brigitte Slupetzky 9

Status Quo Bericht Bergsteigerdörfer
Christina Schwann, Projektteam Bergsteigerdörfer 13

Berg-Gesund - Bergsportliche Aktivitäten im Großarltal
Sepp Kendler, Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag 23

Die Bedeutung des Themas „Bergsport und Gesundheit" für die Alpenkonvention
Simona Vrevc, Vize-Generalsekretärin der Alpenkonvention 27

Gesundheit in den Protokollen der Alpenkonvention
Ewald Galle, Focal Point Alpenkonvention Österreich, Lebensministerium 31

Diskussion 38

Bergwandern, Bergsteigen - Versuch einer gesunden Betrachtung
Helmut Schwann, Facharzt für Innere Medizin 43

Sind die Berge die besser Phsychotherapie?
Rudolf Morawetz, Leiter des notfallpsychologischen Dienstes Österreich 53

Sporternährung etwas anders - Sporternährung aus Sicht der TCM
Fritz Reisenauer, Bergführer, Heilmasseur und Ernährungsberater 57

Diskussion 59

Kleiner Rundgang durch das Bergsteigerdorf Hüttschlag
Hans Toferer, Bürgermeister Hüttschlag im Großarltal 63

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen 65

Zwei Wanderungen bei herrlichstem Herbstwetter
Fotodokumentation 68

Anhang: Kriterien für Bergsteigerdörfer, Fassung vom 10.10.2014 70

Vorwort

Die „Grasberge" des Großarltales präsentieren sich im Herbst von ihrer schönsten Seite.

„Bergsport und Gesundheit" - ein Thema, das sich nicht zuletzt auch der Alpenverein als Generalthema für die kommenden drei Jahre gesetzt hat. Ein Thema, das so komplex ist, das so viele verschiedenen Ansatzpunkte bietet, das oftmals auch so fälschlich ausgelegt wird und ein Thema, das zum ersten Mal bei einer unserer Jahrestagungen, keinen direkten Bezug zu einem der Protokolle der Alpenkonvention aufweist - zumindest nicht auf den ersten Blick.

Wir leben in einer Konsumgesellschaft, die uns mit vielfältigen Zwängen belastet. Wir leben in einer schnellen Welt, die ein ständiges Mitschwimmen verlangt. Wir haben Familie, Kinder, wir sind Manager auf verschiedenen Gebieten. Die Sehnsucht nach echter Erholung - sowohl körperlich als Ausgleich zum „Sitzen" als auch seelisch - wird immer stärker.
Yoga boomt nicht umsonst - für kurze Zeit abschalten, sich für ein paar Minuten aus der Stresswelt verabschieden, auf den Atem hören und endlich zur Ruhe kommen. Diese Art der Erholung kann man lernen und ist sowohl für den Geist als auch für den Körper sehr wichtig. Denn dass ein Zuviel an Stress, an Hektik, an Zwängen krank macht, ist schon lange kein Tabu-Thema mehr. Dass dies auch die Gesellschaft belastet - finanziell wie sozial-, bereitet der Politik schon lange Kopfzerbrechen.
Umso wichtiger ist es, dem Hamsterrad von Zeit zu Zeit zu entfliehen. Wo könnte dies besser funktionieren, als in Bergsteigerdörfern, die mit viel Ruhe und wenig Inszenierung dem Geist erlauben, sich neu zu orientieren und dem Körper sich zu bewegen und wieder einmal ehrlich müde zu werden.

In der mittlerweilen bereits 7. Jahrestagung der Bergsteigerdörfer haben wir versucht, das Thema „Gesundheit" aus verschiedenen Blickwinkel zu beleuchten.

An Ewald Galle, Ministerium für ein lebenswertes Österreich - Focal Point Alpenkonvention, und Simona Vrevc, Vize-Generalskretärin der Alpenkonvention, wurde die herausfordernde Aufgabe gestellt, das Gesundheitsthema, oder zumindest Aspekte, die die menschliche Gesundheit betreffen, in der Alpenkonvention und ihren Protokollen und Deklaration zu finden. Liest man die Protokolle, findet man das Thema so gut wie gar nicht - zumindest nicht in dem von uns gesuchten Zusammenhang. Erst wenn man ein wenig zwischen den Zeilen liest, interpretiert und diverse Protokolle vergleicht, kommt man zu dem Schluss, dass das Thema „Gesundheit" sehr wohl eine Rolle spielt, wenn auch eben nur eine indirekte.

„Berg-Gesund" lautet der Name einer Initiative, die Sepp Kendler, erster Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag, gmeinsam mit seinem Sohn ins Leben gerufen hat. Basierend auf Mitgliedsbeiträgen von Partnerbetrieben, ist es ihm gelungen, eine umfangreiche Angebotsplattform für das Großarltal zu entwerfen. Sepp Kendler erläuterte, welche Voraussetzungen es dafür braucht und wie die Sache in der Praxis läuft.

Der Nachmittag stand ganz im Zeichen zweier Fachvorträge: Zum einen referierte Helmut Schwann, Facharzt für Innere Medizin, über die positiven Aspekte des Bergwanderns und Bergsteigens auf unseren Körper und im Anschluss daran Rudolf Morawetz, Notfallpsychologe, über die Unterschiede von Wandern als Prophylaxe und dem therapeutischen Einsatz von Bewegung.

Bergführer und Ernährungsberater Fritz Reisenauer erläuterte zum Abschluss des Haupttagungstages, was es mit der Ernährung nach der TCM auf sich hat. Er - selbst lebendes Beispiel für die sehr positiven Auswirkungen der richtigen Ernährung - zeigte sehr anschaulich, warum der Mensch in der Früh nicht nur kalte Speisen und vor allem nicht Speisen zu sich nehmen sollte, die „kalt machen" - wie etwa Kaffee und Orangensaft.

Ein riesengroßes Dankeschön gebürt Sepp Kendler (ÖAV) und Thomas Wirnsperger (TVB) für die ausgezeichnete Organisation vor Ort, für die Begleitung während unseres gesamten Aufenthaltes in Hüttschlag sowie für zwei wunderschöne Exkursionen in den herbstlich gefärbten Bergen des Großarltales.
Herzlichst bedanken möchten wir uns außerdem bei Bürgermeister Hans Toferer für die freundliche Aufnahme und den interessanten Rundgang durch seine Gemeinde.
Herausragend waren unsere beiden Partnerbetriebe - Hotel Hüttenwirt und Hotel Almrösl - die sich excelent um unser Wohleregehen bemüht haben. Vielen, vielen Dank an Werner und Anni Toferer und Franz und Helga Zraunig.

Vielen Dank außerdem an Brigitte Slupetzky, die als ÖAV-Landesverbandsvorsitzende von Salzburg die Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Seiten des Alpenvereins begrüßte.

Und nicht zuletzt natürlich unser Dank an alle Anwesenden, die sich äußerst rege an den Diskussionen beteiligt haben und der Tagung damit ihre Intensität verliehen.

Für das Projektteam, Christina Schwann

Das Bergsteigerdorf Hüttschlag im Großarltal

Die Begrüßungsworte

Hans Toferer, Bürgermeister Bergsteigerdorf Hüttschlag im Großarltal
Liliana Dagostin, Leiterin der Abteilung Raumplanung-Naturschutz des ÖAV
Brigitte Slupetzky, ÖAV-Landesverbandsvorsitzende Salzburg

Hans Toferer, Bürgermeister Bergsteigerdorf Hüttschlag im Großarltal

Geschätzte Damen und Herren, ich darf Sie sehr herzlich zur 7. Jahrestagung der Bergsteigerdörfer Österreichs bei uns in Hüttschlag begrüßen. Mich freut es ganz besonders, dass so viele der Einladung gefolgt sind.

Hüttschlag hat eine Fläche von 97 km² und zur Zeit ziemlich genau 900 EinwohnerInnen. Diese Zahl konnte in den letzten Jahren konstant gehalten werden. Natürlich müssen wir dafür auch immer ein wenig beitragen. Wie Ihr ja selber wisst, ist das Thema der Auswanderung, der Verstätterung überall ein Thema. Gerade in abgelegenen Regionen, wie eben Hüttschlag, ist es schwierig, die Leute zu halten. Aktuell werden wieder Wohnungen gebaut - im neuen Feuerwehrhaus, in dem 10 Wohnungen untergebracht sein werden. Wichtig ist für uns, dass wir Familien in der Gemeinde halten können. Baulandreserveren haben wir sehr wenige - viel Gemeindefläche ist Rote Zone - aber ich denke, da sind wir alle ziemlich in der gleichen Situation.

Wir waren im Land Salzburg die ersten, die einen gemeinsamen Tourismusverband für das ganze Tal gegründet haben. Dieser nennt sich „Großarltal - Tal der Almen". Ich denke, das war und ist eine Erfolgsgeschichte, vor allem verzeichnen wir gute Erfolge im Sommer. Mittlerweile haben wir im Sommer wieder mehr Übernachtungen als im Winter. Vor allem für die Zukunft ist es sehr gut, wenn man ein „Zweisaisonen-Ort" ist.

Sehr erfreulich ist außerdem die Initiative von Kendler Sepp „Berg-Gesund" - eine gewaltige Eingeninitiative, die sich sehr positive sowohl auf den Sommer- als auch auf den Wintertourismus auswirkt.

Unser Tal ist schon sehr früh durch die Slaven besiedelt worden. Die erste urkundliche Erwähnung geht auf das Jahr 4930 zurück. Von 1520 bis 1863 dauerte die Bergwerkszeit an, in der sehr viele Bergwerksknappen in Hüttschlag waren. Nach dieser Zeit verarmte die Bevölkerung zusehens.
Erst Mitte der 50er Jahre etablierte sich ein wenig Tourismus im Tal. Seit damals ist der Aufschwung durch den Tourismus erfolgt.
Wir sind seit 1991 Nationalparkgemeinde und besonders stolz sind wir, dass wir bei den „kleinen und feinen Bergsteigerdörfern" dabei sein können.
Wir möchten auch in Zukunft authentisch, echt bleiben, unsere gewachsene Kultur weiter tragen. Nur so haben wir kleine Orte, die technisch weniger erschlossen sind, eine Zukunft. Ich glaube, da geht es uns allen ziemlich gleich.

Ich wünsche Euch eine interessante Jahrestagung 2014, ein paar wunderschöne Tage bei uns im Tal der Almen. Empfehlt uns weiter, wenn es Euch gefallen hat und nochmals, herzlich Willkommen.

Hans Toferer, Bürgermeister Bergsteigerdorf Hüttschlag im Großarltal

Thomas Wirnsperger, Geschäftsführer des Tourismusverbandes Großarltal

Liliana Dagostin, Leiterin der Abteilung Raumplanung-Naturschutz des ÖAV

Hanspeter Mair, Geschäftsbereichsleiter DAV

Tobias Hipp, Ressort Naturschutz im DAV

Liliana Dagostin, Leiterin der Abteilung Raumplanung-Naturschutz des ÖAV

„Grüßenk" auch von meiner Seite. Hans Toferer hat gut auf den Punkt gebracht, warum ich mich hier in Hüttschlag so wohl fühle. Es ähnelt einfach ein wenig meiner Heimatgemeinde, bis auf das, dass wir zu Hause eben keine Berge haben.

Erstaunlich ist, dass wir erstmals Anfragen von anderen Gemeinden haben, die wir sehr kritisch behandeln. Christina wird später noch auf die Verschärfung der Kriterien eingehen, ein - wie ich glaube - ganz wichtiger Punkt.

Ich möchte unseren Viezepräsidenten Dr. Gerald Dunkel-Schwarzenberger entschuldigen. Er lässt Euch alle sehr herzlich grüßen. Er hat mir gesagt, dass er heuer schon in Hüttschlag war und sehr gerne wieder gekommen wäre. Es tut ihm sehr leid, dass er dieses Jahr verhindert ist. Nichts desto trotz wünscht er unserer Jahrestagung alles Gute. Dies zeigt, wie gut das Projekt „Bergsteigerdörfer" im Hauptverein angekommen ist. Aber nicht nur im Hauptverein des Österreichischen Alpenvereins ist das Projekt angekommen, sondern auch im Deutschen Alpenverein - ganz hinten sitzen Hanspeter Mair und Tobias Hipp vom DAV. Ihr wisst ja alle vom großen Interesse des DAV und seinen Mitgliedern das Projekt zu internationalisieren.

Begrüßen möchte ich von meiner Seite auch ganz besonders Vize-Generalsekretärin Simona Vrevc und Ewald Galle, die sich dem Schwerpunktthema des Alpenvereins „Bergsport und Gesundheit" annehmen. Ich bin schon sehr gespannt, was sich zu diesem Thema aus der Alpenkonvention herauslesen lässt.

Brigitte Slupetzky, ÖAV-Landesverbandsvorsitzende Salzburg

Sepp Kendler ist ja nicht nur Vorsitzender der Sektion Großarl-Hüttschlag. Als ich den Sepp kennen gelernt habe, habe ich sofort gewusst, der wäre etwas für mein Team - und so schnell hat er gar nicht schauen können - habe ich ihm einen Heiratsantrag gemacht - hat er behauptet. Der Bürgermeister von Großarl hat das abgesegnet und seit heuer, 29.3.2014 ist er tatsächlich mein Finanzreferent - vielen Dank Sepp.
Nichts desto trotz möchte ich aber, als Landesmutter, wie man mich bezeichnet, von Seiten des Alpenvereins herzlich „Grüß Gott" sagen zu Menschen, die ich eigentlich nicht so gut kenne, aber die Bergsteigerdörfer sind - und das gebe ich offen zu - bis in die höchste Spitze des Alpenvereins angekommen.
Ich bin unwahrscheinlich dankbar, dass ich das heute erleben darf, was ihr alles macht für kleine Dörfer. Ich hätte ein paar im Bundesland Salzburg, die wir noch dazu bringen könnten. Aber wir haben gestern schon diskutiert, so leicht geht das nicht.

Ich möchte ganz herzlich - und mit großer Dankbarkeit - den heutigen Moderator begrüßen: Roland Kals. Roland und mich verbindet schon seit 2002 der Alpenverein. Heute müssen wir ehrlich dankbar sein, dass er da sitzt und sich bereit erklärt hat, die Moderation zu übernehmen: Herzlich willkommen zurück im Alpenverein. Nachdem das Motto heute „Bergsport und Gesundheit" ist, du wirst sehen, wir „haun di scho wieder vieri".
In diesem Sinne wünsche ich der Veranstaltung, auch Namens des Präsidiums, alles Gute, einen großen Input. Und ich bitte Euch, wenn Ihr wieder bei Euch zu Hause seid, denkt an das schönste Bundesland Östrreichs, an Salzburg, und denkt an Hüttschlag im Großarltal und auch an Weißbach bei Lofer.

Ein kräftiges Bergheil, denn ein „Bergheil" beinhaltet nicht nur, dass wir heil von den Bergen herunter kommen sollen, sondern auch, dass wir nur mit und in heilen Bergen eine Überlebenschance haben - Berg heil.

Brigitte Slupetzky, ÖAV-Landesverbandsvorsitzende Salzburg

Sepp Kendler, Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag

Gastgeber Franz Zraunig, Hotel Almrösl

Gastgeberin Helga Zraunig, Hotel Almrösl

Roland Kals, Moderator der Jahrestagung und Projektteam Bergsteigerdörfer

Gastgeberinnen Lederer und Anni Toferer

Gastgeber Werner Toferer, Hotel Hüttenwirt

Bernhard Stummer, ÖAV Edelweiß, Bundesausschussmitglied

l.o.: „Allianz in den Alpen" zu Gast in Ginzling im Zillertal
r.o.: Radio-Tirol-Sommerfrische" im Bergsteigerdorf St. Jodok - Schmirn- und Valsertal
l.u.: Pressewanderung Hochalmrunde mit Freddy Langer, Chefredakteur der Reisebeilage der FAZ
r.u.: „Bergsteigerdorf hautnah" im Angesicht des Olperers im Bergsteigerdorf St. Jodok - Schmirn- und Valsertal

Status Quo Bericht Bergsteigerdörfer

Christina Schwann, Projektteam Bergsteigerdörfer

Der Status Quo Bericht beinhaltet einen Rückblick auf das gesamte letzte Jahr. Dabei werden vor allem jene Aktivitäten und Veranstaltungen hervorgehoben, die einen besonderen Mehrwert für das Projekt gebracht haben.
Außerdem wurden die Kriterien für Bergsteigerdörfer neu überarbeitet - das Ergebnis soll hier kurz vorgestellt werden.

Sitzungen und Veranstaltungen

Insgesamt fanden 13 **Qualitätssitzungen** - die meisten im Frühling 2014 statt. Folgende Gemeinden wurden im Sinne der 2. Runde der Qualitätssitzungen besucht: Johnsbach, Lunz am See, Grünau im Almtal, Steinbach am Attersee, Hüttschlag im Großarltal, Weißbach bei Lofer, Steirische Krakau, Tiroler Gailtal, Lesachtal, Mauthen, St. Jodok, Gr. Walsertal, Vent

Vier weitere **Alpingeschichtebücher** - nämlich jene von Hüttschlag, der Steirischen Krakau, Malta und Weißbach bei Lofer - konnten fertig gestellt werden. Zu allen vieren fanden die Buchpräsentationen wie üblich in festlichem Rahmen mit Musik und Buffet statt.

Die 2. Auflage von **„Bergsteigerdorf hautnah"** fand im Juni in einem unserer ganz jungen Bergsteigerdörfer, in St. Jodok, Schmirn- und Valsertal, statt. Dabei muss der unglaubliche persönliche Einsatz von Helga Beermeister vom TVB-Wipptal ganz besonders hervor gehoben werden. Von der Planung, der Organisation, der Betreuung vor Ort bis hin zu ihrer Flexibilität war die gesamte Veranstaltung ein absolutes Highlight.
Eine kleine Umfrage der TeilneherInnen hat ein überwältigend positives Ergebnis gebracht.
Die 3. Auflage von „Bergsteigerdorf hautnah" wird übrigens in Johnsbach im Gesäuse stattfinden.

Das **Naturschutzreferentenseminar 2015 des Alpenvereins** fand diesmal im Bergsteigerdorf Reichenau an der Rax statt.

Der Radio Sender „Radio Tirol" verfügt über eine Sendung mit dem Titel „Radio Tirol Sommerfrische". Inhalt der Sendung ist die Vorstellung, Präsentation und Besuch von Gemeinden in Tirol. Diese stel-

Christina Schwann
Projektteam Bergsteigerdörfer

Markus Reiterer, Generalsekretär der Alpenkonvention, mit Klaus Auffinger, Schutzgebietsbetreuer, im Valsertal im Rahmen der internationalen Pressereise „We are Alps".

len sich einen ganzen Nachmittag vor Ort mit umfassendem Programm von Kinderbetreuung, Handwerksausstellungen bis hin zur Kulinarik Gästen vor Ort und natürlich den Zuhörern vor dem Radio vor.
Dieses Jahr hat sich auch das Bergsteigerdorf St. Jodok - Schmirn- und Valsertal, und zwar ganz bewusst unter dem Titel „Bergsteigerdorf" beworben. Am 1. August 2014 fand die Veranstaltung in St. Jodok statt und war ein voller Erfolgt. Die beiden Täler - Schmirn- und Valsertal - präsentierten sich mit ihrer unglaublichen Vielfalt an kulinarischen Köstlichkeiten (z.B. Grauviehochse), ihren handwerklichen Besonderheiten, ihrer Alpinkompetenz (Klettersteig, Alpinschule, Leihmaterial, Bergrettung...) und einem umfassenden Kinderprogramm, das vom Natura 2000 Gebiet Grauerlenwald in Zusammenarbeit mit den Bäuerinnen vor Ort geboten wurde.
Alpenvereins-Präsident Dr. Andreas Ermacora selbst gab ein Interview für das Radio und ging insbesondere auf den Mehrwert der Bergsteigerdörfer ein.

Karl Kapferer - Bürgermeister von St. Sigmund im Sellrain, veranstaltete den ersten **Bergsteigerdorf-24-Stunden-Marsch.**
Rund 80 Personen folgten trotz mäßig gutem Wetter der Einladung. Dabei ging es nicht um Geschwindigkeit, sondern vielmehr um das gemeinsame Erleben eines ganzen Tages am Berg.

Wo auch immer sich die Gelegenheit ergibt, werden die Bergsteigerdörfer in Form von Vorträgen vorgestellt. So zum Beispiel auf Einladung des ÖGV, des Österreichischen Gebirgsvereins in Wien, oder im Rahmen des Symposiums Wald in Gmunden.
Aber auch bei internationalen Veranstaltungen werden die Bergsteigerdörfer mittlerweile gerne als ein positives und vor allem funktionierendes Beispiele für nachhaltigen Tourismus angeführt. „Allianz" in den Alpen war mit einer Exkursion in Ginzling im Zillertal unterwegs und eine Etappe der von der Alpenkonvention organisierten Pressereise „We are Alps" war im Valsertal zu Besuch.

Broschüren

Folgende **Einzelbroschüren** wurden im vergangenen Jahr nachgedruckt: Steirische Krakau, Grünau im Almtal, Mallnitz, Lesachtal, Vent, Sellraintal sowie St. Jodok-Schmirn- und Valsertal.

Das **Alpingeschichte**büchlein „Tiroler Gailtal" wurde ebenfalls nachgedruckt.
Neu sind die Alpingeschichtebücher zur Steirischen Krakau, Hüttschlag, Malta und Weißbach bei Lofer.

Kurz vor dem Aufbruch zum 1. Bergsteigerdörfer-24-Stunden-Marsch im Sellraintal. Zu Besuch Bgm. Engelbert Wassner aus Zell-Sele neben Bgm. Martin Haselwanter von Gries im Sellrain und Vizebürgermeister Heribert Kulmesch aus Zell-Sele neben Bgm. Karl Kapferer aus St. Sigmund im Sellrain.

Presse

Zahlreiche Artikel zu den Bergsteigerdörfern im „Bergsteiger", „Bergauf", T-Online, Universum Magazin sind erschienen, wobei jene im „Bergauf" von uns selbst geschrieben oder veranlasst werden - auf Eigenkosten des AVs.
Erfreulich ist, dass einige Journalisten bzw. Redakteure auf uns zukommen - d.h. die Bergsteigerdörfer gewinnen offenbar zunehmend an Interesse - vor allem im deutschsprachigem Raum, was vermutlich auch mit dem Durchsickern, dass es bald ein oder mehrere deutsche Bergsteigerdörfer geben könnte, zu tun hat.

Nachdem Ladislav Jirasko im Rahmen der letzten Jahrestagung in Lunz am See eine CD mit Texten und Bilder zu allen 20 Bergsteigerdörfern übergeben wurde, hat er eine Sonderbeilage auf tschechisch gedruckt und in seinem Alpinmagazin in Tschechien aufgelegt.
Damit aber nicht genug, hat er die Bergsteigerdörfer auch auf die Alpinmesse

nach Prag im Dezember 2014 eingeladen. Dazu wurden für die vier Bergsteigerdörfer, die am nächsten zur Tschechischen Grenze liegen, kleine Folder auf Tschechisch gedruckt - Reichenau an der Rax, Lunz am See, Grünau im Altmal und Johnsbach im Gesäuse.

Die **Nutzung der Gemeindezeitungen** und -webseiten, um die Bergsteigerdörfern intern untereinander besser bekannt zu machen, funktioniert bei einigen Gemeinden sehr gut. Dabei werden die vorgefertigten pdfs als Vorlage oder direkt als Annonce verwendet.

Freddy Langer, Chefredakteur der Reisebeilage der FAZ hat sowohl im Vorfeld (4 mal in einem Zeitraum von 2 Jahren verschoben) als auch während der 4-tägigen hochalpinen Tour im Bergsteigerdörfer-Dreiek Hohe Tauern Hüttschlag, Mallnitz und Malta viel Ausdauer bewiesen.
Gemeinsam mit Bergführer Sepp Inhöger und Alpenvereinsobmann Sepp Kendler sowie Christina Schwann, Projektteam Bergsteigerdörfer, bestieg er den Keeskogel, den Ankogel, die Hochalmspitze, nächtigte auf dem Hannoverhaus, der Gießener Hütte und der Osnabrücknerhütte und kehrte am 4. Tag etwas erschöpft aber reich an Eindrücken und Erfahrungen zum Ausgangspunkt Hüttschlag zurück.
Ergebnis war ein zweiseitiger sehr authentischer Bericht in der Reisebeilage der FAZ.

Das **Bayerische Fernsehen** zeigt großes Interesse an den Bergsteigerdörfern. Sendungen wie **„Unter unserem Himmel"**, in der das Villgratental vorgestellt wurde, oder auch die Sendung **„Unkraut"**, in der ein Bergsteigerdörfer-Test in St. Jodok-Schmirn- und Valsertal durchgeführt wurde, lassen die Zugriffe auf die Webseite in die Höhe schnellen.

Auf der Webseite wurde die Rubrik „Presse" nun auch mit allen Artikel befüllt - können dort also jederzeit nachgelesen werden.
www.bergsteigerdoerfer.at

2014 fanden, bis zur KW 39, im Durchschnitt 630 Besucher pro Tag auf die Webseite. Sie sahen sich 3,07 Seiten an und hielten sich im Schnitt 02:37 (Min:Sek) lang auf.

Verglichen mit dem gleichen Zeitraum 2013 ergibt sich daraus eine Steigerung von +34% für die Besuche, +19% für die Seitenaufrufe gesamt (- 11,2% pro Besuch) und -11% für die Aufenthaltsdauer.

Bei dieser Gelegenheit wurde **Bernd Schlackl** vorgestellt, der die Webseite nicht nur programmiert hat, sondern diese auch laufend sehr gut betreut und erweitert. Nachdem Regina Hatheier-Stampfl unser Team mit 31.10.2014 verlässt, wird er zusätzliche Aufgaben auf der Webseite übernehmen.

Bernd Schlackl: *„Mit dem Wert von 630 Besuchern pro Tag bin ich eigentlich ganz zu frieden. Außerdem steigt der Wert immer noch kontinuierlich an. Ich habe ein wenig Hintergrundrecherche betrieben: Das Thema „Bergdorf" - mehr Ruhe haben, abschalten können - das kommt immer mehr. Genauso wie einige schon mitbekommen*

Bernd Schlackl, Programmierer und Betreuer der Webseite www.bergsteigerdoerfer.at

Reiseblatt

Schöner Schimmel
Wenn aus Milch Kunstwerke der Käsecraft werden: Auf der Route des Käses durch die Auvergne.

Demoliertes Denkmal
Ein rostendes Wahrzeichen der industriellen Revolution: Das Lanstroper Ei in Dortmund.

Wundersames Wasser
Napoleon wollte ihn, Lastkähne befahren ihn, Paris vergaß ihn: Auf dem Canal Saint-Martin.

Heikle Höhen
Der Schriftsteller und Bildermacher Roy Wolf lehrt Bergsteiger Respekt vor steilen Wänden.

haben, dass plötzlich „vegan" ganz oben ist.

An der Darstellung der Webseitenstatistik über einen längeren Zeitraum ist sehr gut ein immer wiederkehrendes Muster zu erkennen: Es gibt ein Sommerhoch - Anfang bis Mitte August - aber auch im Herbst scheint es noch einmal ein kleines Hoch zu geben.

Einen ganz massiven Einfluss hat immer auch „Google" - wie dieser die Webseite aufnimmt. Wenn Google am Google Algorithmus ein wenig schraubt, merkt das sofort jede Webseite. Die Bergsteigerdörferseite wird aber offenbar von Google geliebt und bleibt deswegen konstant.

Schön zu sehen sind auch die Peaks - hier insbesondere die Zusammenhänge zwischen Fernsehen und Webseite. Am 27.7.2014 z.B. wurde im Bayerischen Fernsehen die Sendung zum Villgratental ausgestrahlt. Dabei konnte man die Zugriffe direkt verfolgen: von 19.00 bis 23.00 Uhr waren 1.700 Leute auf der Webseite - also schon während der Sendung. Dazu wurde auch das Partnerbetriebs-Banner extrem oft geklickt.

Dazu kommen die üblichen Verdächtigen, wie t-online, bergleben.de, faz.net, die immer wieder für diese Peaks auf der Webseite sorgen.

Wenn Ihr - von den Partnerbetrieben - noch Bilder habt, bitte unbedingt schicken, weil die Banner werden extrem oft geklickt und sind direkt mit dem Betrieb verlinkt. Das bringt auf jeden Fall sehr viel - weil die Zielgruppe passt."

Finanztechnische Details

Mit 30.6.2014 lief die zweite Förderperiode aus. Bis dahin haben wir insgesamt seit 2008 Förderungen aus dem Topf der Ländlichen Entwicklung und des Ministeriums für ein lebenswertes Österreich in der Höhe von über 1,4 Millionen Euro erhalten.

Das zweite Halbjahr 2014 kann mit einer nationalen Förderung in der Höhe von EUR 50.000.- vom Ministerium für ein lebenswertes Österreich, dank des Einsatzes von Ewald Galle für unsere Sache, sowie weiteren EUR 32.000.- bis 28.2.2015 von Seiten des Alpenvereins selbst überbrückt werden.

Geplant ist die Einreichung eines 3. Projektes für eine Förderung von 2015 - 2017.

Internationalisierung

Deutschland:

Seit 8. Februar 2014 gibt es ein offizielles Partnerschaftsabkommen zwischen ÖAV und DAV zu den Bergsteigerdörfern.

Zu Hinterstein, dem Ortsteil von Bad Hindelang im Allgäu, hat sich mittlerweile auch Ramsau bei Berchtesgaden gesellt.

Der DAV hat mit 1.12014 außerdem eine neue Person im Resort Naturschutz - Tobias Hipp - der unter anderem für die deutschen Bergsteigerdörfer verantwortlich sein wird.

Italien:

Gespräche mit CAI sind im Gange.

Für das Val di Zoldo wurden alle Broschüren in D und It erstellt, inkl. der Alpingeschichte, die zweisprachig in einem Buch erschienen ist.

Der länderübergreifender Austausch erwies sich als sehr erfreulich. Die Veranstaltung zu „Bergsteigerdörfer ohne Grenzen" in Kartitsch/Obertilliach war ein sehr großer Erfolg.

Slowenien:

Von Slowenien ist leises Interesse bekundet worden. Weitere Schritte werden noch abgewartet.

Jedenfalls hat das große Interesse unserer Nachbarn im vergangenen Jahr dazu geführt, dass erstens das Logo der Bergsteigerdörfer sowie auch das Wort selbst international geschützt wurde. Eigentümer der Marke ist der Österreichische Alpenverein.

Außerdem war es notwendig, die Kriterien für Bergsteigerdörfer zu überarbeiten. Zum einen, weil sich im Lauf der letzten Jahre herausgestellt hat, dass manche Dinge zu ungenau formuliert waren, bzw. gar nicht vorkamen und daher zu viel Interpretationsspielraum offen ließen.

Zum anderen, weil durch eine Internationalisierung die Kriterien auch für andere Länder anwendbar sein sollen und die Transparenz eine ganz große Rolle spielt.

Fördersummen in der Projektphase I, 1.1.2008 - 30.6.2011:

	1. Abrechnung	2. Abrechnung	3. Abrechnung	4. Abrechnung	5. Abrechnung	GESAMT
	1.1.-31.7.2008	1.8.-30.9.2008	1.10.08-30.9.09	1.10.09-30.9.10	1.10.10-30.6.11	
Projektmanagement	21.557,78	5.573,67	43.993,06	51.708,58	55.446,96	178.280,05
Marketing	0,00	4.141,20	63.078,14	123.543,77	31.113,68	221.876,79
Qualitätssicherung	521,00	72.128,89	14.200,65	7.404,44	89.734,93	183.989,91
Projektkosten	0,00	17.025,21	82.306,35	51.091,51	63.700,00	214.123,07
Fördersumme	22.078,78	98.868,97	203.578,20	233.748,30	239.995,57	798.269,82

Fördersummen in der Projektphase II, 1.7.2011 - 30.6.2014:

	1. Zwischenabrechnung	2. Zwischenabrechnung	3. Zwischenabrechnung	GESAMT
	1.7.2011 - 31.5.2012	1.6.2012 - 31.5.2013	1.6.2013 - 30.6.2014	1.7.2011 - 30.6.2014
Personalkosten	55.880,13	63.791,83	68.907,97	188.579,93
Sachkosten	188.659,85	183.988,19	142.991,25	515.639,29
SUMME	244.539,98	247.780,02	211.899,22	704.219,22
Einnahmen	4.539,98	7.780,02	7.690,00	20.010,00
n.a.	9,68	75,34	94,28	179,30
Fördersumme gerundet	239.990	239.925	203.086	683.001
Eigenmittel	9,68	75,34	1.028,94	1.113,96

Kriterien NEU

Die Diskussion um die Kriterien Neu wurden im Operativen Ausschuss geführt und mittels Umlauf-Abfragen via e-mail zu Ende geführt. Das Ergebnis sind einige verschärfte Formulierungen vor allem bei den Ausschlusskriterien, die ausschlaggebend für jede Neuaufnahme sind. Insbesondere im Bereich des Themas „Energiegewinnung“ wurde sehr ausführlich diskutiert - den Mitgliedern des Operativen Ausschusses sei an dieser Stelle sehr herzlich für ihre wertvolle Mitarbeit gedankt.

Aber auch in den Bereichen „Kooperationsqualität“ und „Touristische Qualität“ gibt es kleine Änderungen.
Anbei die wichtigsten Neuerungen in Form von Auszügen aus den neuen Kriterien, die im Anhang zur Gänze angeführt sind.

A2) wenig alpiner Landschaftscharakter, Landschaftsschäden, Technikdominanz

- den Gesamtcharakter erheblich störende Schäden durch menschliche Eingriffe (dies gilt auch für Eingriffe, die außerhalb des Gemeindegebietes liegen, wenn die Einsehbarkeit deutlich gegeben ist und somit zu einer erheblichen Störung des Gesamtbildes führt.)
- Eingriffe in Schutzgebieten, die deren Charakter und Schutzzweck beeinträchtigen
- Intensivtouristische Wintersportanlagen, insbesondere tälerverbindende Schierschließungen bzw. der damit verbundenen Infrastruktur im Tal
- Einrichtungen zur Energiegewinnung wie Wasserkraftanlagen, insbesondere Speicherkraftwerke, Photovoltaik- und Windkraftanlagen in überörtlicher Dimension. (Für vor 2014 aufgenommene Bergsteigerdörfer besteht ein „Bestandsschutz“.)

--> Vor allem im Bereich der Enegiewirtschaft und deren Auswirkungen auf das Landschaftsbild, auf Schutzgebiete und die bäuerlichen Strukturen wurden die Kriterien wesentlich schärfer und detaillierter.

B1) Tourismusqualität

- Schutzhütten alpiner Vereine oder vergleichbare private (…), die wenn möglich die gemeinsame Initiative „So schmecken die Berge“ von OeAV, DAV und AVS (…) angehören bzw. die Mitgliedschaft anstreben.
- Gute Bandbreite der Beherbergungskategorien (von einfach bis gehoben)
- Gute Bandbreite der Restaurants/Gastwirtschaften

--> Bestehende Initiativen sollen in Zukunft im gegenseitigen Interesse besser genutzt werden; die Beherbergungsbetriebe spielen bei der Tourismusqualität eine essentielle Rolle und werden daher explizit angeführt.

B3b) Landschaftsqualität

-Verzicht auf Neuerrichtung von Wasserkraft -, Windkraft-, Photovoltaik-Anlagen in überörtlicher Dimension mit Auswirkungen auf die Landschaftsqualität und/oder Beeinträchtigung des Schutzgebietsinventars sowie Hochspannungs-Freileitungen (Wasser- und Windkraftanlagen: zu prüfen sind insbesondere die Verträglichkeit mit bestehenden Schutzzwecken, die Wirtschaftlichkeit und die überregionale Bedeutung von Fließgewässern und Landschaften (z.B. Natura 2000))

-Bei Neuerrichtung von Einrichtungen zur Energiegewinnung, Straßen, Hochspannungsleitungen, Schigebieten, etc. außerhalb des Gemeindegebietes, die aber dennoch erhebliche Auswirkungen auf die Kriterien der Bergsteigerdörfer haben, darf die Gemeinde diese Ansinnen nicht aktiv unterstützen.

--> Auch im Bereich der Landschaftsqualität der Pflichtkriterien (B), wurde noch ein wenig nachgeschärft, indem man zwar keine fixen Kennzahlen für Kraftwerksanlagen nennt, aber sich doch auf die deutlich „überörtliche Dimension“ einigt. Außerdem wurde die Verträglichkeit mit bestehenden Schutzzwecken extra erwähnt, um Missverständnissen oder Fehlinterpretationen vorzubeugen.

B5) Kooperationsqualität

-Teilnahme der jeweiligen Vertreter des Bergsteigerdorfes an der jährlichen Jahrestagung
-Teilnahme des erweiterten Beteiligtenkreises pro Bergsteigerdorf an regelmäßigen Qualitätssitzungen
- Alpenkonvention – Umsetzung, Anwendung, Richtlinien – ist fixer Bestandteil der Gemeindepolitik

--> Die letzten Jahre haben gezeigt, wie wichtig der Austausch zwischen den Gemeinden als auch innerhalb der Gemeinden ist. Jene Gemeindevertreter, die regelmäßig an den Jahrestagungen teilnehmen, haben so etwas wie ein gegenseitiges Verantwortungsgefühl entwickelt.
Die Qualitätssitzungen sind gleichzeitig auch die Partnerbetriebssitzungen, also eine Veranstaltung direkt vor Ort. Der Aufwand für das Projektteam, diese wichtigen Sitzungen regelmäßig durchzuführen, ist sehr groß und deswegen sollen sie auch effektiv unter Beteiligung aller relevanter Personen stattfinden.

C1) Touristische Qualität

-ausreichende Nahversorgung am Ort mit Artikeln des täglichen Bedarfes (Kaufgeschäft, ...)
-Möglichkeiten der Anreise mit dem Öffentlichen Verkehr (auch an Wochenenden und Feiertagen) und Mobilitätsangebote für einen Urlaub ohne eigenen PKW vor Ort; entsprechende Informationsaufbereitung in allen relevanten touristischen Medien und bestmögliche Kommunikation bereits bei der Buchung.

--> Auch im Bereich der Zielkriterien (C) wurde nachgeschärft. Diese sind nicht länger das „Sahnehäubchen“, wie noch in der ersten Fassung bezeichnet, sondern deren Erfüllung ist unbedingt anzustreben. Vor allem der Bereich der Mobilität spielt dabei eine zentrale Rolle. Zahlreiche Sitzungen in den Bergsteigerdörfern haben gezeigt, dass oftmals das Angebot vorhanden, die Kommunikation aber sehr schlecht ist.

C2) Kulturelle und regionale Besonderheiten

-Bergsteigerdörfer sind stolz auf ihre Tradition, ihr Vereinswesen, ihre regionalen Produkte – besonderes Augenmerk soll dabei auf die Verknüpfung zw. Ausbau bestehender Initiativen und Angebote gelegt werden („So schmecken die Berge“, „Genuss Region Österreich “, Handwerk, Vereinswesen, etc.)

--> Der Punkt C2 ist neu dazu gekommen und soll zu einer weiteren Qualitätsverbesserung in den Bergsteigerdörfern beitragen, in dem man vor allem bestehende Initiativen besser nutzt, aber auch vermehrtes Augenmerk auf handwerkliche und kulturelle Besonderheiten legt.

Ludwig Wolf, Bgm. Johnsbach im Gesäuse
Mitglied des Operativen Ausschusses

Alois Weidinger, Bgm. Grünau im Almtal, und
Paul Steger, Vorsitzender ÖAV-Sektion Zillertal-
Mitglieder des Operativen Ausschusses

Martin Ploderer, Bgm. Lunz am See
Mitglied des Operativen Ausschusses

Ein kleines Abschiedsgeschenk für Regina

So kennen wir Regina: fleißig, fröhlich, für jeden Spaß zu haben! Viel Glück und Erfolg für Deine neuen Aufgaben an der Universität Salzburg.

Verabschiedung Regina Hatheier-Stampfl

Regina war seit 2008 fester Bestandteil des Projektteams Bergsteigerdörfer und hat sich insbesondere für die Webseite, die Partnerbetriebe und zuletzt auch für die Pauschalen und Angebote eingesetzt. Ihre freundliche und unkomplizierte Art sowie ihre kompetente und rasche Bearbeitung der Anfragen war für uns alle eine Wohltat. Aus diesem Grund möchten wir ihreganz viel Glück und Erfolg für ihre zukünftigen Aufgaben an der Universität Salzburg wünschen. Damit sie sich - als Geografin - nicht im Gelände verirrt, erhält sie ein GPS-Gerät, dass sie auf den Touren in den Bergsteigerdörfern begleiten soll.

Regina Hatheier-Stampfl: *„Ich möchte mich ganz herzlich bedanken. Es ist mir sehr schwer gefallen - es hat ein Jahr gedauert, in dem ich zwischen diesen zwei Stühlen gesessen bin. Die Arbeit mit den Bergsteigerdörfern hat mir immer sehr viel Freude bereitet, auch wenn's nicht immer ganz so leicht war, wenn man manchmal dreimal nachfragen hat müssen - aber ich bin ja hartnäckig und trotzdem höflich.*
Was mich besonders freut, sind die vielen persönlichen Kontakte. Es ist immer wieder fast wie ein Familientreffen, nur dass man hier die Leute wirklich mag.
Ich habe mir die Entscheidung nicht leicht gemacht und lange überlegt. Bei der Jahrestagung wollte ich jedenfalls noch dabei sein. Mit Roland habe ich außerdem vereinbart, dass ich gerne bereit bin - nicht jederzeit - aber wenn Bedarf ist, für das Projekt zur Verfügung zu stehen.

Jetzt habe ich ja außerdem endlich ein GPS-Gerät. So etwas habe ich bis jetzt trotz Geoinformatik noch nicht besessen - was sehr verwunderlich ist - und jetzt finde ich vielleicht auch in meiner Freizeit öfter den Weg in eines der Bergsteigerdörfer.
Ich möchte mich bei allen ganz, ganz herzlich für die Zusammenarbeit bedanken - und vielleicht darf ich zur Jahrestagung trotzdem wieder kommen.
Aber wer weiß was passiert - vielleicht wollen sie mich auf der Uni irgendwann nicht mehr haben und die Bergsteigerdörfer kommen auf internationaler Ebene ganz groß raus - dann kann ich vielleicht ja wieder einsteigen.
Herzlichen Dank an Euch alle!

Auszeichnungen

Immer wieder werden einzelne Personen, die sich besonders verdient um die Bergsteigerdörfer gemacht haben, mit dem kleinen Anstecker mit dem Bergsteigerdörfer-Wappen ausgezeichnet.
Nachdem die letzten Auszeichnungen schon ein wenig zurück liegen, werden dieses Jahr gleich sechs Personen gewürdigt:

Martin Ploderer, Bürgermeister Lunz am See:
Für seine besonderen Verdienste um das Bergsteigerdorf Lunz am See, seinen Einsatz, das Bergsteigerdorf Lunz am See auch im Rahmen der Landesausstellung Niederösterreich 2015 bestmöglich zu vertreten und seine unerschöpflichen Bemühungen, das Bergsteigerdorf und seine Philosophie wo immer möglich auch medial und politisch bestmöglich zu verbreiten. Dazu sein Einsatz für die Kooperation mit der Ortsgruppe Tschechien des Alpenvereins Innsbruck.

Karl Kapferer, Bürgermeister St. Sigmund im Sellrain und seine rechte Hand **Elisabeth Schwarz**:
Auch wenn Elisabeth Schwarz nicht anwesend sein konnte, so soll auch sie einen Anstecker erhalten, denn sie ist es, die die vielen Ideen, die Karl Kapferer zum Bergsteigerdorf hat, ausführt.
Karl Kapferer erhält den Anstecker für seinen unermüdlichen Einsatz, das noch junge Bergsteigerdorf Region Sellraintal sichtbar und bekannt zu machen. Das beginnt mit dem Aufhängen der Begrüßungstafeln an den Ortseingängen, der Lukrierung von Fördermitteln für den bereits ersten Nachdruck der Ortsbroschüre Bergsteigerdörfer sowie der Alpingeschichte Sellraintal, die demnächst fertig werden wird, bis hin zur Ausrichtung des ersten Bergsteigerdörfer-24-Stunden-Marsches, an dem er selbstverständlich höchstpersönlich teilnahm.

Helga Beermeister, TVB-Wipptal, Bergsteigerdorf St. Jodok - Schmirn- und Valsertal:
Für die perfekte Ausrichtung von „Bergsteigerdorf hautnah" - von der Planung, der Vorbereitung, der Gästebetreuung bis hin zu ihrem flexiblen Handeln bei unvorhersehbaren Planänderungen. Ihr ist es zu verdanken, dass die Wandereinladung nach St. Jodok - Schmirn- und Valsertal ein unglaublicher Erfolgt war.

Ewald Galle, Focal Point Alpenkonvention, Ministerium für ein lebenswertes Österreich:
Für seinen unermüdlichen Einsatz für unser Projekt auf höchster politischer Ebene. Ohne ihn würden wir keine weiteren Fördermittel erhalten - nun sieht es so aus, dass wir in den nächsten drei Jahren sogar ein wenig mehr erhalten werden als bisher.

Sepp Kendler, Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag:
Für seinen Einsatz für das Bergsteigerdorf Hüttschlag auf vielfältige Art und Weise: Autor der Alpingeschichte, Verankerung des Projektes in der Sektion, Schaffung einer eigenen Angebotsplattform (Berg-Gesund), Initiator der hochalpinen Tour im Bergsteigerdörfer-Dreieck Hüttschlag, Malta und Mallnitz, die heuer mit dem Journalisten Freddy Langer begangen wurde und den er selbstverständlich höchstpersönlich begleitete.

Kommentare:

Ewald Galle: *„Die Bergsteigerdörfer sind mir ein besonderes Anliegen. Deswegen habe ich auch immer gesagt, lieber unterstütze ich ein Projekt gut, als mehrere nur halb. Die Bergsteigerdörfer haben viel Potenzial und spielen für die Alpenkonvention eine wichtige Vorreiterrolle. Ich bin sehr zuversichtlich, dass es gelingen wird, in der nächsten Programmperiode von 2015-2017 jährlich einen Betrag von EUR 300.000.- für das Projekt zur Verfügung stellen zu können."*

Martin Ploderer: *„Ich habe schon viele Auszeichnungen in meinem Leben bekommen - manche haben in Edelmetall geglänzt - aber über diese freue ich mich ganz besonders!"*

„Berg-Gesund" bietet eine unglaubliche Vielfalt an Angeboten.

Berg-Gesund

Bergsportliche Aktivitäten für den Gast im Großarltal

Sepp Kendler
Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag

Eigentlich haben wir uns von Seiten der Sektion gedacht, wir bieten für Hüttschlag und das Großarltal Klettertouren, Bergtouren und Wanderungen über den Alpenverein an. Leider gibt es aber ein sehr scharfes Bergsportführergesetz in Salzburg und es hat nicht lange gedauert, bis wir vom Land Salzburg eine Verwarnung bekommen haben. Als Verein wurde es uns untersagt, für die Gäste etwas anzubieten, weil dies reine Bergführer-Sache sei. Hätten wir das nicht sofort eingestellt, dann hätten wir eine Klage erhalten. Also: über den Alpenverein konnten wir das nicht machen.

Die Vorgeschichte

Und hier kommt Fritz Reisenauer. Er ist Bergführer und kommt aus der Steiermark. Jetzt ist er allerdings in Wagrain beheimatet und wir haben uns bei einer Skitour kennen gelernt. Fritz hat mir erzählt, dass ihn nicht allein das Bergsteigen interessiert, sondern eben auch das Drumherum - Gesundheit, Ernährung - er ist unter anderem auch Heilmasseur. Schnell habe ich gemerkt, dass das der richtige Mann für mich wäre.
Wir haben uns zusammen gesetzt und da ist die Idee der „Berg-Gesund" Initiative entstanden. Der Name setzt sich aus „Bergsport" und „Gesundheit" zusammen. Dass das nun auch das Generalthema des Alpenvereins ist, ist ein reiner Zufall.
Nachdem wir nicht über den Alpenverein anbieten konnten, haben wir einen eigenen Verein gegründet.

Die Voraussetzungen

Wir haben uns angesehen, welche Voraussetzungen das Großarltal hat. Z.B. haben wir 5.200 Gästebetten, 313 Beherbergungsbetriebe und 40 bewirtschaftete Almen, 120 km beschilderte und markierte Mountainbikewege, 400 km Wanderwege, 4 Klettersteige - 3 davon sind hier in der Hüttschlager Wand, 20 Sportkletterrouten auf der Aualm in Großarl, rund 20 Skitouren und einige Schneeschuhwandermöglichkeiten - d.h. wir haben fast das Doppelte, aber wir haben nur jene herangezogen, die bereits in diversen Foren und Büchern beschrieben sind. Wir haben sogar - ich bin begeisterter Gleitschirmflieger - fünf Gleitschirmberge mit einfachen Startmöglichkeiten.

Die Finanzierung

Wie es der Zufall so will, sind wir - Monika Bischof, Willi Türtscher und ich bei der Jahrestagung in Lunz am See zusammen gesessen. Im Großen Walsertal gibt es den Verein „Berg-Aktiv", der sich über die Betten finanziert, d.h. Mitgliedsbetriebe leisten pro Bett und pro Jahr einen Beitrag, wodurch ein gewisses Kapital zur Verfügung steht, mit dem der Wander- oder Bergführer mit der ganz normalen Gage bezahlt werden kann.
Der Verein ist die Plattform, wo die Angebote gebucht werden können, wo auch die Mitgliedsbetriebe die Möglichkeit haben, sich zu präsentieren. Eine kleine Vorschaurechnung zeigt wie es geht:

Sepp Kendler, Vorsitzender der ÖAV-Sektion Großarl-Hüttschlag

„Über den Alpenverein anzubieten, untersagte uns das Salzburger Bergsportführergesetz."

Auszug aus dem Salzburger Bergsportführergesetz i. d. Fassung v. 16.12.2014, § 1, Ziffer 2:

(2) Dieses Gesetz gilt nicht für Bergsportführertätigkeiten im Rahmen

4. in- und ausländischer alpiner Vereine, wenn
a) das Führen und Begleiten durch geeignete und legitimierte Vereinsmitglieder und nur für die Mitglieder, deren Angehörige und höchstens in geringfügigem und jeweils untergeordnetem Maß für sonstige Personen erfolgt,
b) dem Verein insgesamt kein den Aufwand dafür übersteigendes Entgelt zukommt
und
c) das führende oder begleitende Vereinsmitglied dafür kein seine Auslagen übersteigendes Entgelt unmittelbar oder mittelbar erhält.

„Die Besonderheit ist, dass die Touren bei jeder Witterung und ab einer Anmeldung stattfinden. Für Gäste von Mitgliedsbetrieben ist die Teilnahme kostenlos!“

Vorschaurechnung:
Beim Verein „Berg-Gesund“ zahlen die Mitgliedsbetriebe EUR 8.- pro Bett.
Der Bergführer bekommt einen Tagessatz von EUR 290.- , für den halben Tag EUR 175.-. Der Wanderführer bekommt auf EUR 160.-, halber Tag EUR 95.- - so die Sätze im Land Salzburg.

Das Angebot reicht im Winter vom Eisklettern, Skitouren - leicht, mittel, schnuppern -, Schneeschuhwanderungen und im Sommer von „Entschleunigungstag“, Schnupperklettern, Klettersteig, Bergtour bis hin zu Yogawanderungen. Auch eine Bergtour in 10 Etappen rund ums Großarltal kann gebucht werden. Generell bietet der Verein pro Woche 7 Möglichkeiten an.
Der Gesamtaufwand für die Führungen beträgt ca. EUR 19.200.-, abzüglich 10% Vereinsbeitrag. Die Webseite kostet uns ca. EUR 1.600.-, dazu kommen Sonderführungen und Diverses. **In Summe kommen wir also auf einen Betrag von EUR 20.000.- an Ausgaben.**
Mein Ziel war, 2.500 Betten zu aquirieren - damit haben wir ein Budget von EUR 20.000.- . Damit geht es sich ziemlich auf 0 aus. **Und das ist auch Sinn des Vereins: wir sind nicht auf Gewinn aus.**

Die Besonderheit

Die Besonderheit ist, dass die Touren bei jeder Witterung und ab einer Anmeldung stattfinden. Für Gäste von Mitgliedsbetrieben ist die Teilnahme kostenlos! Gäste von Nicht-Mitgliedsbetrieben können gegen eine kleine Gebühr teilnehmen.

Die Plattform

Die Webseite habe ich mit meinen Sohn gemeinsam entwickelt. Eine Seite, die sowohl auf Tablet als auch auf Smartphone einwandfrei funktioniert. Die Anmeldungen laufen fast ausschließlich online, weil sonst der administrative Aufwand viel zu groß wäre.
Meldet sich ein Gast für eine Tour an, erhält er mit der Anmeldebestätigung auch gleich alle wichtigen Infos, wie Treffpunkt, Zeit, Ausrüstungsliste etc.; Gleichzeitig erhält der der Bergführer und der Sportfachhändler die Daten des Gastes - bis hin zu Größe und Gewicht - was vor allem bei Leihmaterial ein Thema ist. Damit kann das Material schon entsprechend vorbereitet werden.
Wichtig ist uns, dass die Anmeldungen einzeln erfolgen. Sonst schmeißt es den Zähler durcheinander.
Auf Papier gibt es nur einen kleinen Folder. Wir wollten bewusst möglichst alle Informationen auf der Webseite präsentieren.

Resümee

Wenig Stornos, wenig telefonische Anfragen. Manchmal kommt es vor, dass jemand die Anmeldezeit übersieht - aber das ist heuer im Sommer vielleicht 10 mal passiert.
Heuer im Sommer haben wir über 100 Veranstaltungen angeboten und zum Großteil durchgeführt. Heuer im Winter 65 mit einer Durchschnittsteilnehmerzahl von 5. Ich denke, wir können mit diesen ersen Zahlen sehr zufrieden sein. Weitere Betriebe haben nun Interesse angemeldet, als Mitgliedsbetrieb dabei zu sein, was unsere finanziellen Möglichkeiten stärkt und wir somit das Angebot weiter ausbauen können.

BERG ESUND
www.berg-gesund.at

Informationen zum Verein „Berg-Gesund“:

Vereinszweck (§ 2 der Statuten):
Der Verein, dessen Tätigkeit nicht auf Gewinn gerichtet ist, bezweckt den gesundheitlichen Aspekt des Bergsteigens und Bergwanderns für Mitglieder und Nichtmitglieder in Form von Veranstaltungen und Vorträgen weiterzugeben.

Mittel zur Erreichung des Vereinszweckes (§ 3 der Statuten):

Ideelle Mittel:
a) Bergsportliche Veranstaltungen mit Gesundheitsaspekt
b) Vorträge zu den Themen Bergsteigen, Bergwandern und Gesundheit

Materielle Mittel:
a) Beitrittsgebühren und Mitgliedsbeiträge
b) Fördererbeiträge
c) Erträge aus Veranstaltungen und Vorträgen
d) Subventionen, Spenden usw.

Arten der Mitgliedschaft(§ 4 der Statuten):
a) ordentliche Mitglieder (aktive Mitarbeit)
b) außerordentliche Mitglieder (keine aktive Mitarbeit: Mitgliedsbetriebe und Förderer)
c) Ehrenmitglieder

Vereinsorgane (organschaftliche Vertreter):
Obmann: Sepp Kendler
Obmann-Stv.: Fritz Reisenauer
Kassier: Thomas Andexer
Schriftführer: Sepp Kendler
Rechnungsprüfer: Elisabeth Priglinger, Edi Huttegger

Mitgliedsbeiträge:
a) Aktive Mitglieder: 10 % der Tagessätze (Bergführer: € 290,--, Wanderführer € 160,--)
b) Nichtaktive Mitglieder:
Beherbergungsbetriebe: € 8,-- pro Bett/jährlich
Förderer (Privatpersonen und sonstige Betriebe): € 200,-- jährlich

Besonderheiten und Unkostenbeiträge:
1.) Die Teilnahme an den bergsportlichen Aktivitäten für Gäste, Familien- und Betriebsangehörige von Mitgliedsbetrieben und Förderer des Vereines ist kostenlos!
2.) Für Teilnehmer von Nichtmitgliedsbetrieben pro bergsportlicher Aktivität:
Wanderführer: € 30,-- pro Person
Bergführer: € 50,-- pro Person
Kinder bis 12 Jahre in Begleitung von Erziehungsberechtigten kostenlos!

Ein gesunder Bergsport setzt auch eine gesunde Bergnatur voraus.

Die Bedeutung des Themas „Bergsport und Gesundheit“ für die Alpenkonvention

Simona Vrevc
Vize-Generalsekretärin der Alpenkonvention

Als völkerrechtlicher Vertrag befasst sich die Alpenkonvention mit der nachhaltigen Entwicklung des Alpenraums und dem Schutz der Interessen der ansässigen Bevölkerung. Dabei wird Wert darauf gelegt, die ökologische, soziale, wirtschaftliche und kulturelle Dimension einzubinden, und in diesem generellen Rahmen ist jedenfalls auch der Bereich der Gesundheit mit einbezogen. Wenn man sich aber die Frage stellt, inwiefern sich die Alpenkonvention gezielt mit dem Thema Bergsport und Gesundheit auseinander setzt, ist es notwendig, die Frage aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Dass das Thema „Bergsport und Gesundheit“ heutzutage relevanter ist denn je, zeigen zahlreiche Beitrage und Artikel im Internet, aber auch die Tatsache, dass dieses Thema von den Alpenvereinen aufgegriffen worden ist.
In vielen Studien werden die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Gesundheit belegt. In der Studie des Instituts für Sportökonomie aus dem Jahr 2007[1], die sich mit dem Bergsport in Österreich befasst, werden die positiven gesundheitlichen Effekte einer regelmäßigen Ausübung von Bergsport auf den Menschen beschrieben. **Eine kontinuierliche Sport-ausübung kann dazu beitragen, das Risiko von Herzerkrankungen, von Bluthochdruck oder einer Diabeteserkrankung zu verringern.** Sie reduziert das Auftreten von Depressionen und Angstzuständen, erleichtert die Gewichtsreduktion und -kontrolle und fördert die Bildung und Erhaltung gesunder Muskeln und Gelenke. In der so genannten „AMAS 2000“-Studie (Austrian Moderate Altitude Study) wurde zudem nachgewiesen, dass Bewegung in mittleren Höhenlagen zu zusätzlichen, höhenspezifischen Gesundheitsvorteilen führt. Im Rahmen dieser Studie wurden auch verschiedene neuropsychologische Effekte des Bergsports (Verbesserung der Schlafqualität oder der Lebenseinstellung) festgestellt.

Simona Vrevc, Vize-Generalsekretärin der Alpenkonvention

Landschaft auf Rezept

Bergregionen haben auch durchaus Wettbewerbsvorteile im Bereich des Gesundheitstourismus, vor allem im Zusammenhang mit Umweltbelastungen und Allergien oder dem Klimawandel. In Verbindung mit dem letzteren könnte die wiederentdeckte „Sommerfrische“ für mehr BesucherInnen in den Bergen während der Sommermonate führen. Aber auch die Wirkung alpiner Landschaften als Ressource für die menschliche Gesundheit wird erforscht. **Dabei wird die Wirkung verschiedener Landschaften, wie etwa der durch die Berglandwirtschaft geprägter Kulturlandschaften, auf die Widerherstellung mentaler Kräfte, das Wohlbefinden und die Stressreduktion untersucht.** Und obwohl es noch zu früh ist von den heilenden Kräften der Berglandwirtschaft zu sprechen, zeigen sich hier durchaus Potentiale für die Bewusstseinsbildung, für die Entwicklung innovativer Angebote (Gesundheit/Therapietäler, therapeutische Wälder), aber auch für Kooperationen mit Sozialversicherungsträgern und privaten Versicherungen für die Unterstützung des Konzepts **„Landschaft auf Rezept“**.[2]

„Bergregionen haben durchaus Wettbewerbsvorteile im Bereich des Gesundheitstourismus, vor allem im Zusammenhang mit Umweltbelastungen und Allergien oder dem Klimawandel.“

1 Christian Helmenstein, Anna Kleissner und Bernhard Moser, 2007, Der Bergsport in Österreich,Institut für Sportökonomie, Wien
2 Nach Assoz.Prof. Dr. Arne Arnberger, Alpine Landschaften als Ressourcen für menschliche Gesundheit und Wohlbefinden Erholungstheorien, empirische Ergebnisse und Potenziale, Präsentation am Forum Alpinum, 2014

„Nach der Studie ‚Der Bergsport in Österreich‘ ist dies ein Markt der Zukunft, mit einem Anteil von fast 10% an der Wertschöpfung im Tourismus, 23,5 Millionen Übernachtungen im Jahr 2004 und 40.000 ganzjährigen Arbeitsplätzen. Beeindruckend.“

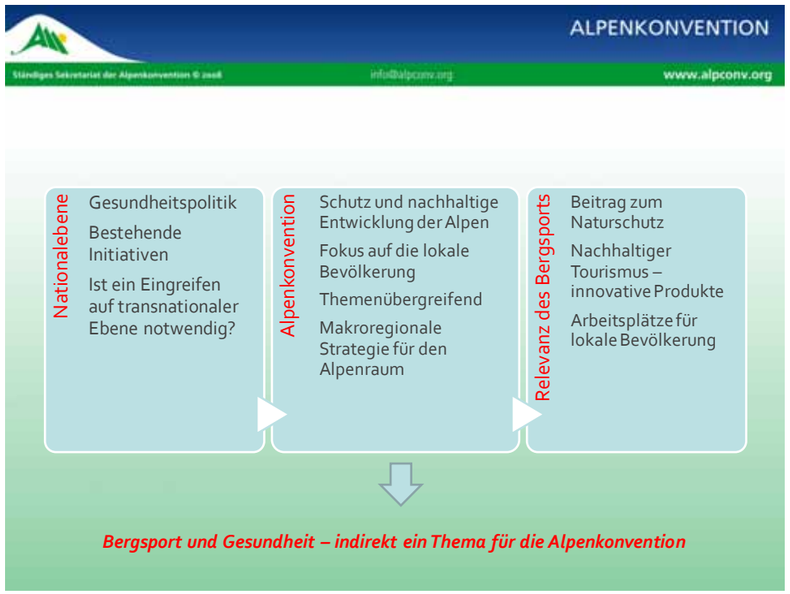
Wandern und Bergsteigen sollen auch die lokalen Kreisläufe fördern.

Wirtschaftliche Wertschöpfung

Längst hat die reale Wirtschaft die vielfältigen Potenziale des Bergsports erkannt. Es besteht eine Vielzahl an Angeboten, die sich auch auf die gesundheitlichen Aspekte beziehen. Auch die entsprechende Nachfrage ist da. Viele touristische Destinationen bewerben **Wandern und Bergsteigen als naturnahes, gesundheitsförderndes Erlebnis** und als einen Weg, wieder zu sich zu finden. Nach der schon oben erwähnten Studie „Der Bergsport in Österreich“ ist dies ein Markt der Zukunft, mit einem Anteil von fast 10% an der Wertschöpfung im Tourismus, 23,5 Millionen Übernachtungen im Jahr 2004 und 40.000 ganzjährigen Arbeitsplätzen. Beeindruckend.

Die Bedeutung für die Alpenkonvention

Zurück zur Frage der Bedeutung des Themas für die Alpenkonvention. Nach einer genaueren Analyse könnte man zum Schluss kommen, dass sich die Alpenkonvention nicht direkt mit dem Thema beschäftigt. Die wichtigsten Gremien der Alpenkonvention, die Alpenkonferenz und der Ständige Ausschuss, haben in den letzten Jahren nicht darüber diskutiert. Das Mehrjährige Arbeitsprogramm 2011-2016 beinhaltet nicht einmal „Gesundheit“ generell als eine Priorität, geschweige denn das Thema „Bergsport und Gesundheit“. **Auch eine Übersicht über die im Rahmen der transnationalen Zusammenarbeit in den letzten Jahren durchgeführten Projekte zeigt, dass „Bergsport und Gesundheit“ kaum Thema ist.** Einzelne Projekte mit Bezug zur Gesundheit befassten sich vor allem mit den öffentlichen Leistungen im Gesundheitswesen, gesunder Ernährung und einer gesunden Umwelt.
Eine weitere Betrachtung ergibt allerdings eine andere Antwort. **Bergsport und Gesundheit sind wichtige Elemente des nachhaltigen Tourismus.** Ein Konzept, das auf der Wertschätzung der



Natur und der Landschaft, auf der Schaffung und der Bewahrung von Arbeitsplätzen für die lokale Bevölkerung und einem umsichtigen **Umgang mit den natürlichen und den kulturellen Ressourcen** basiert. Für die Pflege der Landschaft ist die **Erhaltung der Berglandwirtschaft** und eine Bewirtschaftung der hochalpinen Weiden und Almen wichtig. **Voraussetzung für eine gesunde Bewegung in den Bergen ist eine intakte Natur. Daher stützt der Bergsport den Natur- und Umweltschutz.** Die Alpenvereine treten längst nicht nur für die Interessen der BergsteigerInnen ein, sondern haben sich zu wichtigen Partnern im Naturschutz entwickelt. In diesem Zusammenhang sind auch Themen, wie nachhaltige Mobilität und Verkehr relevant, sowohl aus gesundheitlichen Aspekten, wie auch in Zusammenhang mit dem Umweltschutz. **Und nicht zuletzt hat das Thema Auswirkungen auf die Bevölkerung, ihre Gesundheit aber auch auf die Arbeitsplätze, die dadurch zur Verfügung stehen.**

Die Bedeutung für die Bergsteigerdörfer

All das sind Themen der Alpenkonvention und ihrer Protokolle und daher ist nicht auszuschließen, dass sich in Zukunft die Alpenkonvention auch stärker mit dem Thema Gesundheit auseinander setzen wird. **Mit dem demographischen Wandel, der sich in den Alpen vollzieht, wird im Rahmen der Erhaltung der öffentlichen Leistungen in entlegenen Gebieten das Gesundheitswesen eine wichtige Rolle spielen.** Das gleiche gilt für die **Zukunft des Tourismussektors in den Alpen, der auch durch den Klimawandel eine neue Ausrichtung benötigt.** Dabei könnte die Gesundheit im breiteren Sinn, aber auch der gesundheitsfördernde Bergsport große Bedeutung erlangen. Neue innovative Ansätze, wie jenes der Bergsteigerdörfer, werden deshalb schon heute im Rahmen der Förderung des nachhaltigen Tourismus von der Alpenkonvention unterstützt. Und ich bin auch davon überzeugt, dass das auch

„Neue innovative Ansätze, wie jenes der Bergsteigerdörfer, werden deshalb schon heute im Rahmen der Förderung des nachhaltigen Tourismus von der Alpenkonvention unterstützt.“

in Zukunft der Fall sein wird. In diesem Sinne ist auch zu hoffen, dass die **neue Makroregionale Strategie für den Alpenraum einen geeigneten Rahmen für diese Überlegungen bieten wird**, damit auch finanzielle Mittel für diesen Bereich zur Verfügung stehen.

Natur- und Kulturlandschaft kann äußert positiv auf unser Wohlbefinden wirken.

Bergsteigerdörfer sind stolz, einen direkten Beitrag zur Alpenkonvention zu leisten.

Gesundheit in den Protokollen der Alpenkonvention

Ewald Galle
Focal Point Alpenkonvention,
Ministerium für ein lebenswertes Österreich

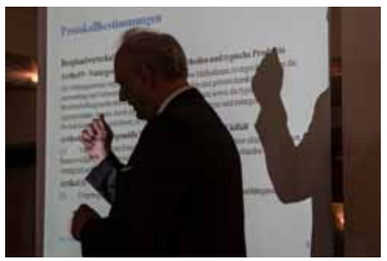
Allgemeines

Wenn man den Begriff „Gesundheit" in der Alpenkonvention sucht, dann sucht man vergeblich, es gibt keine Stelle. Man findet lediglich die Adjektiv-Form „gesund" an zwei Orten: In der Zielvorgabe für das Raumplanungsprotokoll wird von einer *„gesunden, harmonischen Entwicklung des Gesamtraumes unter besonderer Beachtung der Naturgefahren, der Vermeidung von Über- und Unternutzungen"* gesprochen und in jener zum Wasserhaushalt steht etwas von *„gesunden Wassersystemen".* Beides nicht Aussagen, welche die Gesundheit der Menschen unmittelbar erfassen, sondern den Begriff „gesund" im übertragenen Sinn verwenden.

Auch ein Blick in Art. 2 Abs. 2 lit. a - Bevölkerung und Kultur der Alpenkonvention, von dem man sich am ehesten Aussagen zur Gesundheit erwarten darf, enttäuscht. Man findet lediglich die recht allgemeine Umschreibung *„Sicherstellung ihrer Lebensgrundlagen",* die letztlich aber auch keinen richtigen Ansatz darstellt, denn darunter wird die *„umweltverträgliche Besiedlung und wirtschaftliche Entwicklung"* verstanden und die Gesundheit der Menschen ist, wenn überhaupt, letztlich nur eine Konsequenz davon und nicht der eigentliche Regelungstatbestand. Die aus dieser Zielvorgabe entstandene Deklaration „Bevölkerung und Kultur" gibt auch nicht viel mehr her, wenn es um die Gesundheit der Menschen geht. Vergeblich sucht man im Abschnitt *„Dienstleistungen von allgemeinem Interesse und Grundversorgung"* Aussagen zur Gesundheit; es geht um eine bessere räumliche Verteilung der Dienstleistungen für den Grundbedarf, um ein verbessertes Angebot an multifunktionalen Einrichtungen und die Stärkung des öffentlichen Verkehrsangebots. Eine Bestimmung widmet sich auch der Freizeit, ohne aber gesundheitliche Belange ins Spiel zu bringen.

Dieses Bild setzt sich in den Protokollen der Alpenkonvention fort, sodass im Grunde der Begriff „Gesundheit" auch hier nur als indirekte Folge oder als sehr allgemeines Schutzgut vorkommt. Möglicherweise hätte ein Vorstoß der Italiener in den 90er Jahren daran etwas geändert, denn damals wurde von ihnen die Idee lanciert, ein Sportprotokoll in Angriff zu nehmen. In Wahrheit wäre es darin aber nicht um die Gesundheit der Menschen gegangen, sondern eher um die Jahre später schlagend gewordene Kandidatur Turins als Austragungsort einer Winterolympiade.

Ewald Galle, Focal Point Alpenkonvention, Ministerium für ein lebenswertes Österreich



„Wenn man den Begriff „Gesundheit" in der Alpenkonvention sucht, dann sucht man vergeblich, es gibt keine Stelle."

„Die Forderung nach Ausweisung von Schutzgebieten und Festlegung von Ruhezonen im Raumplanungsprotokoll, womit im konkreten Fall eine Flächenfunktionskategorie bezeichnet wird, die in dieser Form den meisten existierenden Raumordnungsplänen unbekannt ist, hat nicht vordergründig die Gesundheit des Menschen, aber das Wohlergehen - und da gehört wohl die Gesundheit dazu - im Blick."

Protokollbestimmungen mit Gesundheitsbezug

Raumplanungsprotokoll

Artikel 9 - Inhalt der Pläne und/oder Programme für Raumplanung und nachhaltige Entwicklung

Die Pläne und/oder Programme für die Raumplanung und nachhaltige Entwicklung beinhalten auf der am besten geeigneten territorialen Ebene und nach Maßgabe der jeweiligen räumlichen Gegebenheiten insbesondere Folgendes:

(3) Siedlungsraum

b) Sicherung der erforderlichen Standorte für wirtschaftliche und kulturelle Tätigkeiten, für Versorgung sowie für Freizeitaktivitäten,

c) Festlegung von Gebieten, in denen aufgrund von Naturgefahren die Errichtung von Bauten und Anlagen soweit wie möglich auszuschließen ist,

d) Erhaltung und Gestaltung von innerörtlichen Grünflächen und von Naherholungsräumen am Rand der Siedlungsgebiete,

(4) Natur- und Landschaftsschutz

b) Ausweisung von Ruhezonen und sonstigen Gebieten, in denen Bauten und Anlagen sowie andere störende Tätigkeiten eingeschränkt oder untersagt sind,

(5) Verkehr

b) Maßnahmen zur Förderung der Benutzung umweltverträglicher Verkehrsmittel,

d) Maßnahmen zur Verkehrsberuhigung und gegebenenfalls zur Einschränkung des motorisierten Verkehrs.

Dieser zentrale Artikel hat als inhaltliche Vorgabe für planerische Instrumente eine über das Protokoll hinausgehende Bedeutung. Für den Bereich *Siedlungsraum* wird die Sicherung der erforderlichen Standorte für wirtschaftliche und kulturelle Tätigkeiten, für Versorgung sowie für Freizeitaktivitäten eingefordert. Eine noch oft vorkommende Formulierung, bei der die Gesundheit nicht vordergründig erfasst, sondern eine Folge davon ist. Um den Schutz von Leib und Leben geht es im Errichtungsausschluss in von Naturgefahren bedrohten Gebieten. Die Forderung nach Erhaltung und Gestaltung von innerörtlichen Grünflächen und entsprechenden Naherholungsräumen am Rand von Siedlungsgebieten ist wieder eine Bestimmung, die nicht zwangsläufig die Gesundheit der Menschen, aber das Wohlergehen, und da gehört wohl die Gesundheit dazu, im Blick hat.

Ganz ähnlich, vielleicht noch eine Spur stärker, die Forderung nach Ausweisung von Schutzgebieten und Festlegung von Ruhezonen, womit im konkreten Fall eine Flächenfunktionskategorie bezeichnet wird, die in dieser Form den meisten existierenden Raumordnungsplänen unbekannt ist.

Ähnliches gilt für verkehrsplanerische Maßnahmen, wobei das Verkehrsprotokoll aber weiter geht; dazu später mehr.

Berglandwirtschaftsprotokoll

Artikel 9 - Naturgemäße Bewirtschaftungsmethoden und typische Produkte

Die Vertragsparteien verpflichten sich, alle erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen und dabei gemeinsame Kriterien anzustreben, um die Anwendung und Verbreitung von extensiven naturgemäßen und gebietscharakteristischen Bewirtschaftungsmethoden in den Berggebieten zu begünstigen sowie die typischen Agrarprodukte, die sich durch ihre örtlich begrenzten, einzigartigen und naturgemäßen Produktionsweisen auszeichnen, zu schützen und aufzuwerten.

Artikel 10 - Standortgemäße Viehhaltung und genetische Vielfalt

(1) *…. Deshalb ist die Viehhaltung, unter Einschluss der traditionellen Haustiere, mit ihrer charakteristischen Rassenvielfalt und ihren typischen Erzeugnissen standortgemäß, flächengebunden und ökologisch verträglich aufrechtzuerhalten.*

Artikel 11- Vermarktung

… (2) Die Förderung erfolgt unter anderem durch Ursprungsmarken mit kontrollierter Herkunftsbezeichnung und Qualitätsgarantie, die dem Schutz von Produzenten und Konsumenten gleichermaßen dienen.

Alle drei Bestimmungen aus dem Berglandwirtschaftsprotokoll betreffen die Erzeugung gesunder Produkte. Bauern und Bergbauern im Besonderen sehen sich immer noch als Produzenten von Lebensmitteln. Die in diesen Artikeln angeführte Kette beginnt bei der standortgemäßen Viehhaltung und fordert, das seit Jahrhunderten funktionierende Gefüge von autochthonen Nutztierrassen, Ökosystemen und der im Alpenraum vorhandenen Tier- und Pflanzenwelt aufrechtzuerhalten bzw. wieder herzustellen.

Zentral ist die Verpflichtung der Vertragsparteien, extensive, naturgemäße und gebietscharakteristische Bewirtschaftungsmethoden zu begünstigen und typische durch entsprechende Produktionsweisen herausragende Agrarprodukte auszuzeichnen, zu schützen und aufzuwerten. Bezüglich der notwendigen Vermarktung ist vorgesehen, dass für Bergbauernbetriebe, die in der Regel fernab von großen Märkten liegen, einerseits günstige Vermarktungsbedingungen geschaffen werden und andererseits eine Absatzsicherung durch Ursprungsmarken mit kontrollierter Herkunftsbezeichnung und Qualitätsgarantien, die dem Schutz von Produzenten und Konsumenten gleicher Maßen dienen, gewährleistet wird.

Artikel 15 - Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen

Die Vertragsparteien setzen sich dafür ein, dass die erforderlichen Dienstleistungen zur Überwindung der nachteiligen Ver-hältnisse der in den Bergebieten in der Land- und Forstwirtschaft Tätigen ausgebaut und verbessert werden, um die Entwicklung ihrer Lebens- und Arbeitsbedingungen mit der wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung in den anderen Bereichen und Gebieten im Alpenraum zu verbinden. Dabei dürfen nicht ausschließlich ökonomische Kriterien entscheidend sein. Das gilt vor allem für die Verkehrsverbindungen, für die Errichtung und Erneuerung von Wohn- und Wirtschaftsgebäuden sowie für die Beschaffung und Instandhaltung von technischen Anlagen und Maschinen.

Dieser Artikel ist eine der ganz wenigen Bestimmungen, wahrscheinlich sogar die einzige, die sich mit den Lebens- und Arbeitsbedingungen befasst. Es bleibt letztlich aber nur beim Ansatz, denn im Grunde stehen dabei Fragen des Wettbewerbs mit begünstigteren, urbanen Regionen dazu noch aus der Sicht der Berglandwirtschaft im Vordergrund und nicht etwa die Gesundheit.

Naturschutzprotokoll

Artikel 15 - Entnahme- und Handelsverbote

(1) Die Vertragsparteien verbieten, bestimmte Tierarten zu fangen, in Besitz zu nehmen, zu verletzen, zu töten und insbesondere während der Brut-, Aufzucht- und Überwinterungszeiten zu stören, sowie jede Zerstörung, Entnahme und Aufbewahrung von Eiern aus der Natur und den Besitz, das Anbieten, den Kauf und Verkauf von aus der Natur entnommenen Exemplaren derselben Tierarten oder Teilen davon.

(2) Für bestimmte Pflanzenarten verbieten die Vertragsparteien das Pflücken, Sammeln, Abschneiden, Ausgraben oder Ausreißen solcher Pflanzen oder von Teilen davon am natürlichen Standort sowie den Besitz, das Anbieten, den Kauf und Verkauf von aus der Natur entnommenen Exemplaren solcher Arten. Ausgenommen von diesem Verbot ist die bestandserhaltende Nutzung und Pflege der entsprechenden Standorte.

(3) …

(4) Die Vertragsparteien können zu den

„Alle drei Bestimmungen aus dem Berglandwirtschaftsprotokoll betreffen die Erzeugung gesunder Produkte."

„Bei strenger Auslegung des Artikel 8 des Bergwaldprojektes geht es um die Zurverfügungstellung einer intakten Umwelt, mag es bloß aus Sicht des Bergwaldes sein. (...) bei Interessenabwägungen kann dieser Artikel durchaus eine Rolle spielen."

wenn auf der Grundlage einer förmlichen Prüfung feststeht, dass die Freisetzung ohne Risiken für Mensch und Umwelt erfolgt.

Zu dieser seit der Entstehung des Naturschutzprotokolls noch mehr an Brisanz gewonnenen Frage haben die Vertragsparteien sicher zu stellen, dass solchermaßen veränderte Organismen nur dann in die Umwelt freigesetzt werden, wenn auf Grundlage einer förmlichen Prüfung feststeht, dass die Freisetzung ohne Risiken für Mensch und Umwelt erfolgt, womit eine flexible Regelung gefunden wurde. Dieser Artikel entspricht den Bestimmungen des österreichischen *Gentechnik-Gesetzes*[1], wo zur Frage der Freisetzung von gentechnisch veränderten Organismen aber auch zur Problematik des Inverkehrbringens von derartigen Erzeugnissen ein sehr detailliertes und ausführliches Verfahren festgeschrieben wird und womit dem Protokollerfordernis nach einer förmlichen Prüfung jedenfalls Genüge getan wird.

Bergwaldprotokoll

Artikel 8 - Soziale und Ökologische Funktionen des Bergwalds
Da der Bergwald wichtige soziale und ökologische Funktionen zu erfüllen hat, verpflichten sich die Vertragsparteien zu Maßnahmen, welche
- *seine Wirkungen auf Wasserressourcen, Klimaausgleich, Reinigung der Luft und Lärmschutz,*
- *seine biologische Vielfalt sowie*
- *Naturerlebnis und Erholung sicherstellen.*

Ausgehend von der Erholungsfunktion des Waldes wird in diesem Artikel die Verpflichtung für die Vertragsparteien festgeschrieben, dass die Waldwirkungen auf das Wasser, das Klima, die Reinigung der Luft und den Lärm sowie als Naturerlebnis und Erholungsraum sichergestellt werden. Bei strenger Auslegung geht es hier um die Zurverfügungstellung einer intakten Umwelt, mag es bloß aus Sicht des Bergwaldes sein. Generell ist die Formulierung aber zu unbestimmt und zu weit gefasst, als dass unmittelbare Ansprüche ableitbar sind, aber bei Interessenabwägungen kann dieser Artikel durchaus eine Rolle spielen.

Tourismusprotokoll

Artikel 10 - Ruhezonen
Die Vertragsparteien verpflichten sich, gemäß ihren Vorschriften und nach ökologischen Gesichtspunkten Ruhezonen auszuweisen, in denen auf touristische Erschließungen verzichtet wird.

Es gilt auch hier das bereits zum Raumplanungsprotokoll gesagte, wo die Ausweisung von Schutzgebieten sowie die Festlegung von Ruhezonen gefordert wird, hier lediglich verstärkt, als hier explizit auf touristische Erschließungen zu verzichten ist.

Bodenschutzprotokoll

Artikel 9 - Erhaltung der Böden in Feuchtgebieten und Mooren
(1) Die Vertragsparteien verpflichten sich, Hoch- und Flachmoore zu erhalten. Dazu ist mittelfristig anzustreben, die Verwendung von Torf vollständig zu ersetzen.

Vielleicht etwas weit hergeholt, aber Kuranstalten, Rehabilitationszentren oder Bäder, in den entsprechende Gesundheitspakete angeboten werden, könnten davon betroffen sein.

obengenannten Vorschriften Ausnahmen vorsehen, falls
a) wissenschaftliche Zwecke,
b) der Schutz der wildlebenden Fauna und der wildwachsenden Flora oder der natürlichen Umwelt,
c) Gesundheit und öffentliche Sicherheit,
d) die Verhütung bedeutender wirtschaftlicher Schäden, insbesondere für Anbau, Viehhaltung, Forst, Fischerei und Gewässer, es gebieten.

Artikel 15 ist die erste Fundstelle für die Formulierung „gesund". Konkret geht es aber nur darum, Ausnahmen von Verpflichtungen vorzusehen, falls es Gesundheit und öffentliche Sicherheit gebieten. Im Grunde wieder nur eine Bestimmung, bei der die Gesundheit nicht eigentlicher Regelungstatbestand ist.

Artikel 18 - Freisetzung gentechnisch veränderter Organismen
Die Vertragsparteien stellen sicher, dass gentechnisch veränderte Organismen nur dann in die Umwelt freigesetzt werden,

1 Bundesgesetz, mit dem Arbeiten mit gentechnisch veränderten Organismen, das Freisetzen und Inverkehrbringen von gentechnisch veränderten Organismen und die Anwendung von Genanalyse und Gentherapie am Menschen geregelt werden (Gentechnik-Gesetz - GTG), BGBl 510/1994 idF BGBl I 73/1998.

Artikel 14 - Auswirkungen touristischer Infrastrukturen
(2) Chemische und biologische Zusätze für die Pistenpräparierung werden nur dann zugelassen, wenn sie nachgewiesenermaßen umweltverträglich sind.

Wenn umweltverträglich auch nicht die Gesundheit schädigend bedeutet, dann hat auch diese Bestimmung Relevanz.

Artikel 15 - Begrenzung von Schadstoffeinträgen
(1) Die Vertragsparteien unternehmen alle Anstrengungen, um den Schadstoffeintrag in die Böden über Luft, Wasser, Abfälle und umweltbelastende Stoffe soweit wie möglich und vor-sorglich zu verringern. Bevorzugt werden Maßnahmen, die Emissionen an ihrer Quelle begrenzen.

Artikel 16 - Umweltverträglicher Einsatz von Streumitteln
Die Vertragsparteien verpflichten sich, den Einsatz von Streusalz zu minimieren und soweit möglich abstumpfende und weniger kontaminierende Mittel wie Kies und Sand einzusetzen.

Es ist darauf hin zu wirken, dass Schadstoffeinträge in Böden über Luft, Wasser, Abfälle und umweltbelastende Stoffe soweit wie möglich und vorsorglich zu verringern sind und damit die Gesundheit der Menschen auch nicht gefährdet wird. Zur Vermeidung der Kontamination von Böden beim Umgang mit gefährlichen Stoffen sind technische Regelungen zu treffen, Kontrollen vorzusehen sowie Forschungsprogramme und Aufklärungsmaßnahmen durchzuführen.
Dabei sind der Einsatz von Streusalz zu minimieren und soweit möglich, abstumpfende und weniger kontaminierende Mittel, wie Kies und Sand, einzusetzen, was u. U. dazu führen kann, bislang in Gebrauch befindliche, kontaminierte Streumittel zu ersetzen; Adressat sind in diesem Zusammenhang die Gemeinden.

Energieprotokoll

Artikel 9 - Kernkraft
(1) Die Vertragsparteien verpflichten sich zu einem umfassenden Informationsaustausch im Rahmen der internationalen Übereinkünfte über Kernkraftwerke und andere kerntechnische Anlagen, die Auswirkungen auf den Alpenraum haben oder haben könnten, mit dem Ziel eines dauerhaften Schutzes der Gesundheit der Menschen, des Tier- und Pflanzenbestandes, ihrer Lebensgemeinschaften, Lebensräume und deren Wechselbeziehungen.

Dies ist die zweite Stelle im Protokollreigen, wo namentlich von Gesundheit der Menschen gesprochen wird. Die österreichische Verhandlungsposition – die Kernkraftnutzung ist in Österreich verfassungsgesetzlich grundsätzlich ausgeschlossen[2] – bestand ursprünglich in der Forderung, dass die Vertragsparteien im Konventionsgebiet der Alpen auf die Planung und Errichtung von Kernkraftwerken und anderen Anlagen des Kernbrennstoff-Kreislaufes (z.B. Atommülllager) verzichten. Dieser Anspruch war jedoch in den Verhandlungen mit den Vertragspartnern der Alpenkonvention nicht durchsetzbar.
Verblieben ist die Verpflichtung der Vertragsparteien zu einem umfassenden Informationsaustausch, wobei die Gesundheit eines von mehreren Schutzgütern ist; eine Zielvorgabe ohne Inhalte.

Verkehrsprotokoll

Das Verkehrsprotokoll ist jenes mit den meisten Fundstellen zur „Gesundheit", was vielleicht auch daran liegt, dass es das jüngste Protokoll ist. Schon in den Definitionen stolpert man darüber. Aber es ist im Grunde nichts Neues, wenn im Vorsorge- und Verursacherprinzip „Gesundheit und Umwelt" als besonders schützenwertes Begriffspaar auftauchen. Echte inhaltliche Aussagekraft hat der Begriff Gesundheit erst in Artikel 3.

„Das Energieprotokoll ist das zweite im Protokollreigen, in dem namentlich von Gesundheit der Menschen gesprochen wird."

Artikel 3 - Nachhaltiger Verkehr und Mobilität
(1) Um den Verkehr unter den Rahmenbedingungen der Nachhaltigkeit zu entwickeln, verpflichten sich die Vertragsparteien, mit einer aufeinander abgestimmten Umwelt- und Verkehrspolitik zur Begrenzung verkehrsbedingter Belastungen und Risiken
a) den Belangen der Umwelt derart Rechnung zu tragen, dass
aa) der Verbrauch von Ressourcen auf ein Maß gesenkt wird, welches sich soweit möglich innerhalb der natürlichen Reproduktionsfähigkeit bewegt;
bb) die Freisetzung von Stoffen auf ein Maß reduziert wird, welches die Tragfähigkeit der betroffenen Umweltmedien

2 BGBl I 149/1999.

„Das Verkehrsprotokoll ist jenes mit den meisten Fundstellen zur „Gesundheit", was vielleicht auch daran liegt, dass es das jüngste Protokoll ist."

„Und auch bezüglich des Lärms wird eine klare Aussage getroffen: Aufgrund der besonderen Topographie der Alpen sind verstärkte Maßnahmen zur Lärmbekämpfung zu ergreifen."

nicht überfordert;

cc) die Stoffeinträge in die Umwelt auf ein Maß begrenzt werden, das Beeinträchtigungen ökologischer Strukturen und natürlicher Stoffkreisläufe vermeidet;

b) den Belangen der Gesellschaft derart Rechnung zu tragen, dass

ba) die Erreichbarkeit von Menschen, Arbeitsplätzen, Gütern und Dienstleistungen auf umweltschonende, energie- und raumsparende sowie effiziente Weise ermöglicht und eine ausreichende Grundversorgung garantiert wird;

bb) <u>die Gesundheit der Menschen</u> nicht gefährdet und das Risiko von Umweltkatastrophen sowie Zahl und Schwere von Unfällen reduziert werden;

c) ….

d) aufgrund der besonderen Topographie der Alpen verstärkte Maßnahmen zur Lärmbekämpfung zu ergreifen.

Im ersten Teil wird die Verpflichtung der Vertragsparteien festgeschrieben, mit einer aufeinander abgestimmten Umwelt- und Verkehrspolitik zur Begrenzung verkehrsbedingter Belastungen und Risiken sowohl den Belangen der Umwelt, als auch der Gesellschaft und der Wirtschaft durch Maßnahmenbündel Rechnung zu tragen und auf Grund der besonderen Topographie der Alpen verstärkte Maßnahmen zur Lärmbekämpfung zu ergreifen. Diese Verpflichtung stellt auf die Entwicklung eines unter den Vertragspartnern abgestimmten nachhaltigen Verkehrssystems ab, das unter anderem die Freisetzung von Stoffen auf ein Maß reduziert wird, welches die Tragfähigkeit der betroffenen Umweltmedien nicht überfordert. Ebenso sollen die Stoffeinträge in die Umwelt auf ein Maß begrenzt werden, das Beeinträchtigungen ökologischer Strukturen und natürlicher Stoffkreisläufe vermeidet werden. Damit werden gesundheitsrelevante Tatbestände verbindlich festgeschrieben.
Als gesellschaftliche Obliegenheit wird dann auch klar bestimmt, dass die Gesundheit der Menschen nicht gefährdet und das Risiko von Umweltkatastrophen sowie Zahl und Schwere von Unfällen reduziert werden. Und auch bezüglich des Lärms wird eine klare Aussage getroffen: Aufgrund der besonderen Topographie der Alpen sind verstärkte Maßnahmen zur Lärmbekämpfung zu ergreifen.

Artikel 7- Allgemeine verkehrspolitische Strategie

(2) Die Vertragsparteien verpflichten sich, die erforderlichen Maßnahmen bestmöglich vorzunehmen

a) zur Sicherung der Verkehrswege vor Naturgefahren sowie

b) in Gebieten mit besonderen Belastungen aus dem Verkehr zum Schutze der Menschen und der Umwelt;

c) zur schrittweisen Reduktion der Schadstoff- und Lärmemission aller Verkehrsträger auch auf der Grundlage der bestverfügbaren Technologie;

d) die Verkehrssicherheit zu erhöhen.

Ausgehend vom elementaren Gedanken der Verkehrssicherheit sind die Verkehrswege vor Naturgefahren zu sichern, sowie die Schadstoff- und Lärmemissionen besonders belasteter Gebiete auf Grundlage der bestverfügbaren Technologie schrittweise zu reduzieren. Keine Wiederholung schon zuvor in Artikel 3 angeführter Verpflichtungen, denn in dieser Bestimmung geht es um planerische Maßnahmen. Ausgehend vom mancherorts gegebenen Defizit der überörtlichen Raumplanung, kann aus der Forderung nach raumordnerischen und strukturellen Maßnahmen zur Verkehrsbeeinflussung zu Gunsten der Verlagerung der Transportleistungen im Personen- und Güterverkehr auf das jeweils umweltverträglichere Verkehrsmittel ein Anpassungsbedarf bzw. das Erfordernis einer stärkeren gesetzlichen Verankerung abgeleitet werden. Eine verbindliche Planung im Sinne von Artikel 7 besteht in Österreich jedenfalls nicht.

Artikel 16 - Umweltqualitätsziele, Standards und Indikatoren

(2) Sie stimmen darin überein, dass es notwendig ist, über Standards und Indikatoren zu verfügen, welche den spezifischen Verhältnissen des Alpenraumes angepasst sind.

(3) Die Anwendung dieser Standards und dieser Indikatoren zielt darauf ab, die Entwicklung der Belastungen der Umwelt und <u>der Gesundheit</u> durch den Verkehr zu bemessen.

Wieder eine der raren Textstellen zur Gesundheit. Zur Erreichung eines nachhaltigen Verkehrs sind Umweltqualitätsziele festzulegen und umzusetzen, wobei die Festlegung von Umweltqualitätszielen zur Erreichung eines nachhaltigen Verkehrssystems sowie die Schaffung von Standards und Indikatoren, welche den spezifischen Verhältnissen des Alpenraums angepasst sind, gefordert ist. Die Anwendung zielt dann darauf ab, die Entwicklung der Belastungen durch den Verkehr auf die Umwelt und die Gesundheit zu bemessen. Letztlich wäre sogar die Ergänzung der österreichischen Straßenverkehrsordnung denkbar, um Verkehrsbeschränkungen und -verbote zur Erreichung von Umweltqualitätszielen zu ermöglichen.

Resümee

Gesundheit und Alpenkonvention passen ausgezeichnet zusammen, sind aber nur selten gemeinsam aufzufinden. Mögen es auch nur wenige Stellen sein, wo die Gesundheit auftaucht, so wäre es aber durchaus von Interesse, all die Bestimmungen in den Protokollen einer intensiven und vertieften Suche unter der Vorgabe zu unterziehen: Was bedeutet die jeweilige Bestimmung für die Gesundheit der Menschen? Dass Alpenspezifika, wie etwa die Auswirkungen andauernder Emissions- und Lärmbelastung in alpinen Tälern, dabei eher einer verschärfende Rolle spielen, steht wohl außer Streit, hat sich aber noch nicht überall herumgesprochen.

Vielleicht können die Bergsteigerdörfer dazu beitragen, dieses Begriffspaar „Umwelt und Gesundheit" stärker ins Rampenlicht zu rücken. Die Gesundheit der Menschen wird ein, wenn nicht sogar die, zentrale Herausforderung für die Zukunft werden, und die Bergsteigerdörfer, die in vielen Bereichen ja schon eine Vorreiterrolle einnehmen, könnten einen Beitrag dazu leisten, wie es da und dort gelingen könnte, beide für das Leben der Menschen essenziellen Elemente symbiotisch umzusetzen.

„Gesundheit und Alpenkonvention passen ausgezeichnet zusammen, sind aber nur selten gemeinsam aufzufinden."

Roland Kals, Moderator und Projektteam Bergsteigerdörfer

Liliana Dagostin, ÖAV-Abteilungsleiterin Raumplanung u. Naturschutz und Projektteam Bergsteigerdörfer

Ewald Galle, Focal Point Alpenkonvention, Ministerium f. ein lebenswertes Österreich

Alois Weidinger, Bürgermeister Grünau im Almtal

Disskussion zu den Vorträgen von Ewald Galle und Simona Vrevc

Roland Kals: Nachdem jetzt tatsächlich damit begonnen wird, die Wirkung von Landschaft auf den Menschen experimentell zu messen, tut sich jetzt offenbar ein enormes Feld auf. Ich denke vor allem an die aktuellen Diskussion in Tirol, wo es auf der einen Seite um Kraftwerkserschließungen und auf der anderen Seite um Naturschutzanliegen geht. In den letzten Jahren scheint sich wieder ein gewisser Unterton in Richtung „Naturfanatiker" eingeschlichen zu haben und dabei **wird offenbar ganz vergessen, dass heile Natur und Landschaft natürlich eine unmittelbare Wirkung auf uns selbst hat.**

Wenn es tatsächlich gelingen sollte, auf wissenschaftlicher Basis, mehr oder weniger unangreifbare Argument zu haben, dann würde das auch die Naturschutzargumentation durchaus stärken.

Es wäre eine tolle Geschichte, wenn es über die Alpenkonvention gelingen könnte, diese offenbar noch sehr verstreuten Initiativen und ihre Ergebnisse systematisch aufzugreifen und zu sammeln und vielleicht auch einmal das eine oder andere in diese Richtung anzustoßen.
In diesen ganzen Situationen vergisst man oft auf den Menschen selbst, auf das Wohlbefinden. Es geht ja nicht nur um Gäste, es geht vor allem um die Einheimischen. Auf der einen Seite geht es darum, in diesem Tal ordentlich zu leben und auszukommen und andererseits geht es darum, wie geht es mir insgesamt in diesem Tal.
Die Alpenkonvention auf dieses weite Feld hin zu untersuchen, empfinde ich als sehr spannend.

Ewald Galle: In der makrogegionalen Strategie für den Alpenraum gibt es immer eine Diskussion, die sich „Governence" nennt, in der es um neue Arten der Zusammenarbeit geht. **Ich fordere alle auf - unser Haus, die Verbände - diese Chance zu nutzen und jetzt neue Diskussionsvorschläge einzubringen.** Z.B. „Lebenswerter Alpenraum" und darunter verstehe ich Gesundheit, Tourismus, Verkehr, Naturschutz, Raumplanung, Boden, die ganze integrative Sicht - damit erhält man automatisch eine Verbindung von Menschen, die zuvor gar nichts von einander gewusst haben.
Das Thema kann man auch der EU verkaufen, denn mit der Gesundheit kommt man endlich auch zu den Menschen hin. Deswegen: Nutzen wir die Diskussion auf europäischer Ebene aus - seien wir lästig. Wir versuchen alles, was möglich ist - z.B. mit dem Projekt „AlpenLeben" von CIPRA-Österreich.

Liliana Dagostin: Ich danke der Referentin und dem Referent für die beiden sehr spannenden Vorträge und vor allem für die Ausblicke.
Ewald, du hast z.B. den Artikel angeführt, der sich mit Ruhezonen beschäftigt und ich danke dir für deinen Zugang zur Auslegung, was Ruhezonen sein können. Denn meist wird der Begriff von der Jägerschaft verwendet und meint eher, der Mensch solle draußen bleiben, damit Wild und Wald sich entfalten können und der Störfaktor Mensch nicht dabei ist.
Du meinst die **„Ruhezone" ganz selbstverständlich als einen Raum für Menschen - vor allem für Einheimische.** Das werden wir jedenfalls aufgreifen.

Roland Kals: Für mich ist der Bergsteigerdörfer-Ansatz angewandte Ruhezone - aber bitte nicht mit Friedhofsruhe verwechseln. Aber es geht sicherlich um diesen **Entschleunigungsaspekt.** Ich glaube, man braucht das Selbstbewusstsein, das durch zu tragen und sicher zu sein, dass das das Richtige ist. Ich bin fest davon überzeugt, das Thema wird in den nächsten Jahren noch gewaltig an Fahrt gewinnen.

Alois Weidinger, Bgm. Grünau im Almtal: Wir haben das Projekt „Genuss am Almfluss", 24 km, 6 Orte, die sich zu einem gemeinsamen Tourismusverband zusammen geschlossen haben. Wenn man sich die Personenzahlen ansieht, die jetzt den Weg erwandern, dann stimmt das sehr optimistisch. Die Menschen haben einen dreifachen Genuss: die Natur, die Kulinarik und das Kennenlernen, sich begegnen. Ich gehöre zu denjenigen Personen, die der Meinung sind, **der Gast kann sich nur dort wohlfühlen, wo sich der Einheimische wohl fühlt.** Also ja nicht den Fehler machen, die Dinge, die man umsetzt nur für den Tourismus zu machen, sondern in erster Linie immer für die eigenen Leute.

Liliana Dagostin: Wir sind tatsächlich aktuell in der glücklichen Lage, Bergsteigerdörfer-Kandidaten zu haben. D.h. es gibt mittlerweile eine Reihe von Gemeinden, die bei uns anfragen und um eine Aufnahme in den Kreis der Bergsteigerdörfer bitten. Wir waren jetzt tatsächlich in der Situation, dass wir zwei Kandidaten, die davon ausgingen, dass sie bestens zu den Bergsteigerdörfern passen würden, sagen haben müssen, dass sie aufgrund der - vor allem auch neuen Kriterien - doch nicht so gut geeignet sind. Zum Beispiel war die Lärmbelästigung mit ein Grund, warum wir zu dem Schluss gekommen sind, dass sie nicht so gut passen. **Wir sind davon überzeugt, dass gerade die Ruhe eine wesentliche Rolle in der Zukunft spielen wird.**

Martin Ploderer, Bgm. Lunz am See: Nachdem die Bergsteigerdörfer über ganz Österreich verteilt sind und naturgemäß ganz verschiedene Voraussetzungen haben, gibt es eines, was für alle gleich wichtig sein sollte: **Wir müssen besonders für unsere eigenen Leute da sein.** Wir bauen zum Beispiel einen neuen Radweg von Lunz nach Weidhofen, 54 km, genau unter diesem Aspekt - für unsere Leute, damit sie von einer Gemeinde in die nächste Fahren können. Und wenn unsere Leute fahren, dann kommen ohnehin die anderen von selber. Dabei haben wir auch diese angesprochenen Ruhezonen eingebaut: der Radweg führt entlang der Ybbs. Hier wurden kleine Badeplätze mit ganz wenig Aufwand angelegt - im Prinzip gibt es diese ohnehin schon - nur vernetzten wir sie ein wenig, fädeln sie auf einem Radweg auf. Das Besondere und der Bezug zu den Bergsteigerdörfern: Wir kommen von Weidhofen entlang der ehemaligen Bahntrasse mit ganz geringen Steigungen in ein Bergsteigerdorf. Gegenüber der Fördergeber war die Philosophie der Bergsteigerdörfer enorm hilfreich für uns. **Weil es für uns passt, dann passt es den anderen auch. Auf das muss man achten, dann macht man ganz wenig Fehler.**

Uwe Penker, ÖAV-Sekt. Mallnitz: Bis vor wenigen Jahren hat Mallnitz damit geworben, ein Heilklimatischer Höhenluftkurort zu sein, was gut für die Gesundheit ist. Ich frage mich gerade, warum hat man diese Marke fallen gelassen und möchte mich ganz herzlich für den Denkanstoß bedanken.

Helmut Schwann, Internist und Gastreferent: Ich möchte eine etwas provokative Frage stellen: Was kann die Alpenkonvention letztendlich erreichen, um die aggressive Begehrlichkeit der Tourismusindustrie einzuschränken? Wir wissen alle, sie wollen alles vermarkten, jeden Gipfel, jeden Hügel mit Down-Hill-Racing-Strecken oder im Winter mit neuen Aufstiegshilfen zerschneiden. Es wird versucht, Schnee zu produzieren auf Teufel komm raus. Die Ressource Wasser spielt keine Rolle, genauso wenig wie Energie.

Martin Ploderer, Bürgermeister Lunz am See

Uwe Penker, ÖAV-Sektion Mallnitz

Helmut Schwann, Internist und Gastreferent

Engelbert Wassner, Bürgermeister Zell-Sele

Hans Toferer, Bürgermeister Hüttschlag im Großarltal

Ingo Ortner, ÖAV-Sektion Obergailtal-Lesachtal (Mauthen)

Klaus Rüscher, Bürgermeister Malta

Simona Vrevc, Vize-Generalsekretärin der Alpenkonvention

Ewald Galle: Es ist wahnsinnig unpopuläre geworden, aber „Schutz" ist auch was Nettes. Gerade in Zeiten, in denen der Druck, die Begehrlichkeiten, immer größer werden, wenn wieder über Sachen diskutiert wird, wo man schon geglaubt hat, die längst in trockenen Tüchern gehabt zu haben, dann ist es vielleicht wieder modern, das Wort „Schutz" in den Mund zu nehmen.
Ich finde es nichts Unanständiges, wenn die Alpenkonvention eine Entwicklungsschine bietet. Dass es eine Balance geben kann, zeigen die Bergsteigerdörfer. Auf der anderen Seit ist aber auch der Schutz ein wesentliches Element.
85% der behördlichen Entscheidungen mit Alpenkonventionsbezug, sprechen von einer Genehmigung. Nur sagt die Alpenkonvention: „Ja, aber." Vielleicht da und dort noch eine Auflage dazu. Nur in 15% der Fälle hat die Alpenkonvention gemeinsam mit anderen Dingen gesagt: „Das geht nicht." Diese werden medial hochgespielt.
Aber ich sage es noch einmal: Schutz muss es geben. Es soll Gebiete geben, wo keine Erschließung möglich ist.

Roland Kals: Ich denke, der politische Weg ist die politische Selbstbindung. Die Bergsteigerdörfer machen das. Die Gemeindepolitiker binden sich in Form der Deklaration selbst, die Gemeinde in einer ganz bestimmten Richtung weiter zu entwickeln. Wir erhoffen uns dadurch eine Beispielwirkung. **Je rascher die Entwicklung in anderen Bereichen fortschreitet, desto interessanter werden die Bergsteigerdörfer für die andere Zielgruppe sein.**

Hans Toferer, Bgm. Hüttschlag: Ganz wichtig ist mir, dass **die Bevölkerung vor Ort massiv eingebunden wird**. Bei der Nationalparkwerdung haben wir es ganz stark gemerkt: Schutz setzt man immer gleich mit Verboten. Hier muss man gut argumentieren, um die Vorurteile zu entkräften.

Ingo Ortner, ÖAV-Sektion Obergailtal-Lesachtal: Wir haben kürzlich über die Potenziale von Mauthen diskutiert. Mir hat heute besonders gut gefallen: **ein gesundes Angebot in einem gesunden, natürlich Raum.** Für den Touristiker müssen es immer „Erlebnisräume" sein. Wir haben in der Diskussion festgestellt, **wir brauchen keinen „Erlebnisraum", wir brauchen einen „Lebensraum".** Wir haben kein „Sperrspitzenangebot". Wir haben dafür ein flaches, breites, aber dafür qualitativ hochwertiges, ehrliches Angebot und kommunizieren das auch. Vergleich Kampf David gegen Goliath, **wir müssen in Wirklichkeit beweisen, dass wir auch ohne Sperrspitzenangebot durch kommen.**

Engelbert Wassner, Bgm. Zell-Sele: Ein großes Thema in Kärnten ist zur Zeit der Ausbau des Mölltaler Gletschers mit der Kleinfragant. Ich verfolge in der Tagespresse, dass es vor allem die Alpinvereine sind, die sich wehement dafür einsetzen, dass es zu keinem Ausbau kommt. Meine Frage: In wie weit ist hier die Alpenkonvention eingebunden und wie weit ist das schon auf der Plattform Wiener Ebene vorgedrungen? **Wenn man die Kleinfragant jetzt zerstört, dann hat Natura 2000 keine Wertigkeit mehr**, dann umschifft man wieder eine Gesetzmäßigkeit. Es wäre außerdem ein Widerspruch zur Nachhaltigkeit, die man immer wieder in der Alpenkonvention hört.

Ewald Galle: Die Rechtsservicestelle bei uns ist schon recht früh damit befasst worden. Die Rechtsservicestelle wird von uns finanziert und ist bei CIPRA-Österreich eingerichtet und diese hat ein recht klares Gutachten geschrieben. Das Gutachten ist kostenlos und für jedermann einsehbar, hat eine klare Entscheidung formuliert und wurde an die Kärntner Landesregierung weiter geleitet. Was der politische Wille damit macht, ist immer wieder eine andere Frage. Den politischen Willen spürt man auch bei den Wiener Stellen, aber die Wiener werden sich hüten, die Finger auch nur in die Nähe dieser Sache zu bringen. Das wird reflexartig - so wie es auch bei den Kalkkögel in Tirol sein wird - an die Landesstellen zurück verwiesen. Für mich ist es aber ein kleiner Lackmustest: Wie tauglich ist die Alpenkonvention, wie tauglich ist die Naturschutzpolitik in Österreich, wie glaubhaft sind die Akteure? **Für mich hat es Präzedenzwirkung, denn wenn die Kleinfragant kippt, kippt vieles andere auch.**

Klaus Rüscher, Bgm. Malta: Im Bezirk Spittal wird das Thema „Kleinfragant" von der Wirtschaftskammer und leider auch von vielen Bürgermeisterkollegen als die wirtschaftliche Rettung des Bezirks Spittal verkauft. Bis auf einen weiteren Kollegen haben alle Bürgermeister die Petition für die Erschließung unterschrieben. **Ich habe gesagt, ich unterschreibe das nicht, weil ich aus zig Gründen dagegen bin.** Es gibt zwei Internetplattformen, auf denen man dafür und dagegen unterschreiben kann. Die Wirtschaftskammer puscht das sehr stark - Unterschriften dafür gibt es aktuell ca. 1.500. Auf der Privatinitiative dagegen haben mittlerweile schon über 5.000 Leute unterschrieben. Das sind fast alles Menschen aus dem Bezirk, viele Kleinbetriebe. Das zeigt, dass ein großes Potential da ist. **Die Menschen erkennen, dass die Erschließung ein Irrsinn ist - das Ergebnis der Unterschriften ist ein positives Zeichen in die richtige Richtung.**

Engelbert Wassner, Bgm. Zell-Sele: Ich fahre zwar selber nicht am Mölltaler Gletscher Ski, aber man weiß, welche Probleme es schon jetzt am Mölltaler Gletscher wegen dem Gletscherschwund gibt. Jetzt eine Abfahrt zu bauen, damit man mit den Skieren direkt vor die Hoteltür fahren kann, ist ein Irrsinn angesichts der Tatsache, dass schon jetzt der Wurtenkees oben künstlich beschneit wird. Außerdem sollen weitere Flächen für einen Ausbau herangezogen werden, weil jetzt die Flächen schon zu klein sind und der Schnee durch die Klimaerwärmung unter den Füßen wegschmilzt. Und was die Arbeitsplätze betrifft: wir wissen, wie es in der Gastronomie läuft. Wen man ehrlich ist, dann werden vielleicht 20 von Oberkärnten den Arbeitsplatz bekommen und 80 kommen von ganz wo anders her.

Simona Vrevc: Ich möchte zu der Studie, die Sie, Herr Dr. Galle erwähnt haben, dass man **die Landschaft als Ressource sieht, und für die lokale Bevölkerung in Wert setzt** Folgendes anmerken: Der Autor sieht zwei Wege vor, wo man ansetzten muss: Auf der einen Seite, dass noch weitere empirische Studien durchgeführt werden müssen, um genauere Resultate zu bekommen, und auf der anderen Seite, dass auch Produkte entwickelt werden können, die zertifiziert sind. Der Gast soll sehen, dass es nicht nur eine Floskel ist, in die und die Landschaft zu gehen, sondern, dass es tatsächlich einen **bestätigten Gesundheitseffekt** gibt. Dadurch kann man diese Landschaft dann auch in Wert setzten, weil die Gäste solche Leistungen vermehrt anfragen.
Dazu sollend die Erkenntnisse in Form von Schulungen für die Konsumenten und Konsumentinnen weiter getragen werden. Auch mit den Versicherungen können Pakete geschnürt werden, die konkret in diesen Regionen angeboten werden.

Roland Kals: Ein „Gesundheitszertifikat Landschaft".

Liliana Dagostin: Zum Thema Kleinfraganz noch einmal: Ich möchte klar zum Ausdruck bringen und betonen, dass Klaus Rüscher einer von zwei von insgesamt 32 Bürgermeister ist, der sich klar dagegen ausgesprochen hat. Ich denke, es geht um **eine soziale Verantwortung, die ihr als Bügermeister auch trägt.** Für uns geht es dann vor allem auch darum, Multiplikatoren zu finden.
„AlpenLeben" und die Rechtsservicestelle sind zwei Projekt von CIPRA-Österreich. Es ist mir ein Bedürfnis zu sagen, dass der Vorsitzende von Cipra Österreich Peter Haßlacher ist und wir hoffen, dass er nächstes Jahr wieder dabei sein kann.
Ich beschäftige mich ja sehr intensiv mit UVP-Verfahren. Immer, wenn wir die Erschließungswut unterbrechen wollen, kommt das Argument: Wir sind ein Schlafdorf. Ich drehe es um, bzw. möchte es neu definieren: Wie viele Menschen gibt es, die flüchten, weil sie aufgrund der Lärmbelastung nicht mit offenem Fenster schlafen können? **Es müsste uns gelingen, den Begriff des „Schlafdorfes" positiv zu besetzen.**

Zusammenfassung:

Die Landschaft ist die wichtigste Ressource der Bergsteigerdörfer. „Ruhezonen" sollten nicht mit Sperrzonen verwechselt werden, sondern stellen besonders hochwertigen Lebensraum für den Menschen dar.

Die Bürgermeister sind sich zudem einig, dass es primär um die einheimische Bevölkerung geht. Geht es den eigenen Leuten gut, dann kommen andere von ganz alleine. D.h. Die Bergsteigerdörfer sind kein touristisches Märchen, sondern es geht um den Erhalt von Infrastruktur und Werte für die lokale Bevölkerung. Die Bergsteigerdörfer brauchen keine „Erlebnisräume" sondern „Lebensräume".

Es sind auch die Bürgermeister, die sehr viel Verantwortung tragen. Das Beispiel „Kleinfragant" zeigt, wie wichtig es ist, sich eigene Gedanken zu machen und diese auch entsprechend zu vertreten.

Kein Medikament wirkt so effizient und vielfältig, wie Bewegung.

Bergwandern, Bergsteigen
Versuch einer gesunden Betrachtung

Helmut Schwann
Facharzt für Innere Medizin und Rheumatologie,
ehemaliger ärztlicher Leiter des REHABzentrums Saalfelden

Wandern, insbesondere Bergwandern erfreut sich (wieder) zunehmender Beliebtheit. Das hat natürlich die Tourismusbranche auch erkannt. Man wirbt mit positiven Gesundheitseffekten, beruft sich sogar auf medizinische Studiendaten. Inwieweit ist das ernst zu nehmen? Daher der Versuch einer „gesunden" Betrachtung dieses Themas auf den folgenden Seiten.

Vorweg zur besseren Orientierung: Was soll man unter Wandern eigentlich verstehen? Da hilft vielleicht eine Umfrage von 2010 des Deutschen Wanderverbandes weiter, die ergeben hat, dass Wandern *„Gehen in der Landschaft, und zwar von mehr als 1 Stunde, eine Freizeitaktivität mit unterschiedlich starker körperlicher Anforderung darstellt, dabei physisch und mentales Wohlbefinden fördert".*

Wandern=Gehen=Fortbewegung mittels eigener Muskelkraft, das wird niemand bezweifeln. Allerdings sollte sich dies nicht nur auf ein paar Tage oder im besten Fall auf 2 oder 3 Wochen im Jahr beschränken. Es ist für unsere Gesundheit essentiell, dass wir täglich für ausreichend Bewegung sorgen, technische Hilfsmittel wie Auto, Lifte etc. möglichst wenig in Anspruch nehmen. Warum dem so ist, soll hier näher in einem groben Überblick beleuchtet werden, auch um „Bewegungsmuffel" vom Gegenteil zu überzeugen.

Helmut Schwann, Facharzt für Innere Medizin

Was bewirkt Bewegung?

Die Muskulatur

Da wir, um in Bewegung zu kommen, primär unsere Muskulatur brauchen, betrachten wir daher diese zuallererst. **Muskulatur sorgt nicht nur für einfache Bewegung** – wie man meinen sollte –, **sie setzt vielmehr über (mehr als 400) Botenstoffe („Zytokine") für unsere Gesundheit wichtige Prozesse in Gang, die den gesamten Organismus betreffen, das Immunsystem stärken und sogar einen hemmenden Einfluss auf die Krebsentstehung haben.**[1]
Auch wenn die Muskulatur ganz offensichtlich für unseren Organismus so bedeutend ist, so setzt aber bereits ab dem 30. Lebensjahr ein natürlicher Muskel-

„Die Trainierbarkeit der Muskulatur ist in jedem Alter möglich, tatsächlich kann Muskelschwund damit wieder rückgängig gemacht werden."

masseverlust ein: 2 - 3 kg/Jahrzehnt; bis zum 70. Lebensjahr ein Minus von 40%! Das kann unsere Lebensqualität sehr negativ beeinflussen (Abnahme der Funktionalität und der Selbstständigkeit) - und dies zeigen neuere Untersuchungen auch sehr eindrucksvoll. So besteht zwischen Muskelschwund und Gebrechlichkeit („Frailty") ein direkter Zusammenhang. Je ausgeprägter die Gebrechlichkeit, umso geringer die Lebenserwartung (Abb. 1). Diesem verhängnisvollen Abwärtstrend kann man aber entgegenwirken. Denn die Trainierbarkeit der Muskulatur ist in jedem Alter möglich, tatsächlich kann Muskelschwund damit wieder rückgängig gemacht werden.[2]

Das Endothel

Um die komplexen Bewegungsvorgänge durch die Muskulatur einzuleiten und weiterzuführen, müssen die einzelnen Muskelzellen aktiviert werden – dazu wird entsprechend Energie benötigt. Das Transportsystem dafür ist unser Blutgefäßsystem mit einer Gesamtlänge von ca. 97.000 km. Nur ist dieses keine simple Anhäufung von „Röhren", ganz im Gegenteil, es steht ein hochentwickeltes funktionelles System dahinter. Und dieses wird in 1. Linie durch eine einfache Lage von Zellen, die die Innenauskleidung der Gefäße darstellen, garantiert. **Diese „Endothelzellen" sorgen u.a. für die Blutdruckregulation** (Produktion von Stickstoffmonoxid zur Erweiterung der Gefäßdurchmesser), **sie beeinflussen die Fließfähigkeit des Blutes, steuern den Stoffaustausch zwischen Blut und Gewebe, spielen bei Entzündungen und der Neubildung von Blutgefäßen eine wichtige Rolle.** D.h. diese „Endothelfunktion" ist für unsere Gesundheit maßgeblich, eine Endotheldysfunktion, d.h. Fehlfunktion, ist leider aber bei vielen Menschen die Regel. Und warum? Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Umweltgifte **(Rauchen!)**, Entzündungen, ionisierende Strahlen, aber ganz besonders **Bewegungsmangel** führen dazu, dass es zu vermehrter Bildung reaktiver Sauerstoffverbindungen kommt, die nicht mehr ausreichend rück- und abgebaut werden können. Dieser, als „oxidativer Stress" bezeichnete Zustand, schädigt bzw. stört die Endothelzelle in ihrer Funktion („Lipidperoxidation") (Abb. 2).

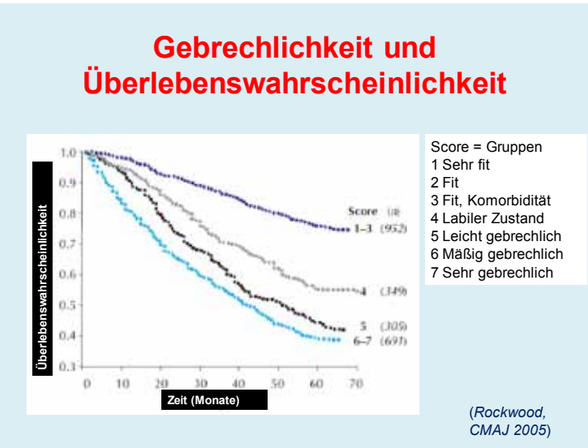


Abb. 1: Zusammenhang zwischen Gebrechlichkeit und Überlebenswahrscheinlichkeit

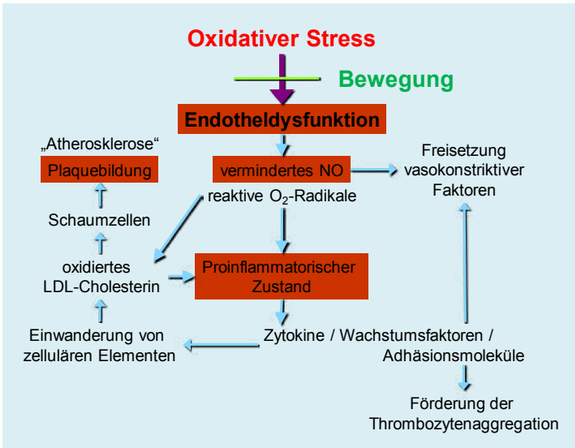


Abb. 2: Durch Bewegung kann eine Endotheldysfunktion verringert od. idealerweise wieder normalisiert werden, bevor irreversible Folgeschäden auftreten.

Sichtbares Endergebnis ist die Gefäßverkalkung mit Folgen wie Herzinfarkt, Bluthochdruck, Schlaganfall, Demenz. Andauernder oxidativer Stress führt auch zu einem vorzeitigen Alterungsprozess.

Das metabolische Syndrom

Bewegungsmangel demaskiert latente Fett-und Zuckerstoffwechselstörungen. Wenn dann noch eine permanente Überernährung hinzukommt, haben wir es mit einer Ansammlung von Krankheiten zu tun u.a. Bluthochdruck und Diabetes melitus, die wie gerade erwähnt, bedeutsam für den oxitativen Stress sind: dem schon fast populären **metabolischen Syndrom** (Abb. 3), wobei der erhöhte Bauchumfang das führende Symptom darstellt. So leiden 60% der PatientInnen mit einem BMI größer als 30 an einem metabolischem Syndrom[3]. Dringlich ist für diese Menschen daher eine ***„Lebensstilintervention***, *denn keine andere Therapie greift so zentral in den Metabolismus ein mit Blutzucker- und Blutdrucksenkung, Beeinflussung der Blutfette mit HDL-Cholesterin – Erhöhung wie auch Senkung der prokoagulatorischen Faktoren und den neuen Entzündungsparametern"*[4].

Das HDL-Cholesterin (das „gute" Cholesterin) kann allein nur mittels körperlicher Aktivität ausreichend gesteigert werden, es gibt derzeit kein Medikament dafür (ein entsprechendes ist wegen ungenügender Wirksamkeit und Nebenwirkungen aus dem Handel genommen worden).

Der Gelenksapparat

Gelenke? Bewegung oder eher Schonung? Man denkt an die Arthrose, an künstliche Gelenke (in Österreich 12.000 Hüft- und 8.000 Knieprothesenoperationen 2005, Uniklinik f. Orthopädie Graz, III/06). Die Antwort lautet: Bewegung – und zwar deshalb, weil **der Gelenksknorpel durch „Perfusion"** (Durchströmung) – er hat keinen direkten Blutgefäßanschluss – **ernährt wird, und nur durch den Wechsel von Be- und Entlastung wird eine ausreichende Perfusion (Sogwirkung) zur Versorgung der Knorpelzellen sichergestellt, die die eigentliche Knorpelsubstanz („hyaliner Knorpel", „Knorpelmatrix") aufbauen und erhalten** (Abb. 4).

„Das HDL-Cholesterin (das „gute" Cholesterin) kann allein nur mittels körperlicher Aktivität ausreichend gesteigert werden, es gibt derzeit kein Medikament dafür."

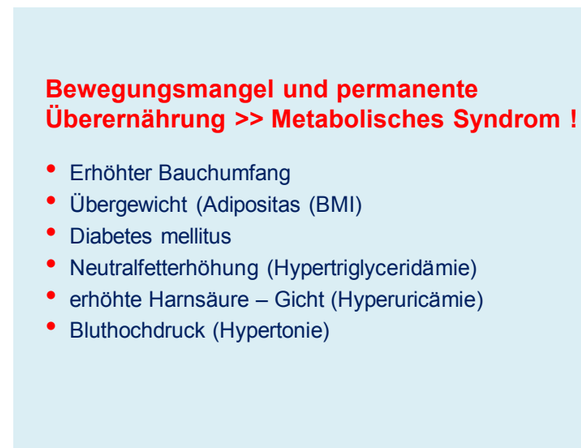


Abb. 3: Die Folge von Bewegungsmangel und permanenter Überernährung ist das Metabolische Syndrom.

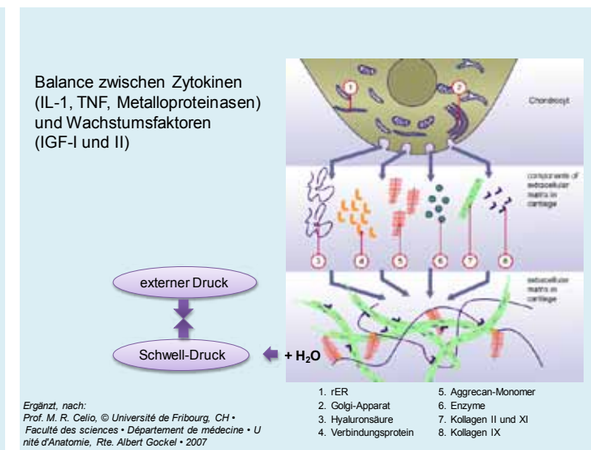


Abb. 4: Der Gelenksknorpel hat keinen direkten Blutgefäßanschluss, er ist auf Bewegung und der damit verbundenen „Durchströmung" angewiesen.

„Gehen führt zu vermehrter Gangsicherheit und ist die Sturzvorsorge Nummer 1!“

Diese besteht im Wesentlichen aus Eiweißzuckerverbindungen, dadurch kann Wasser eingelagert werden, womit ein so genannter „Schwelldurck“ erreicht wird, der dem von außen ausgeübtem Druck entspricht. „Normale“ Belastungen sind aber auch ein Anreiz für die Knorpelzelle zu Reparaturen kleinerer Schäden an der Knorpelmatrix.
Erst eine konstante, über das physiologische Maß hinausgehende Überbelastung führt zu irreparablen Schäden durch Knorpelabrieb („Arthrose“), entzündlichen Reizzuständen unter Einbeziehung der Gelenkskapsel (Schmerzen als Alarmsignal!) und in weiterer Folge auch der Bänder und des angrenzenden Knochens (Abb. 5).

Biomechanische Untersuchungen haben die positiven Einflüsse einer Muskelkräftigung auf die Wirbelsäulen- und Gelenksstabilisierung bewiesen. Diese bewirkt auch eine Druckentlastung der Gelenksflächen, womit eine adäquate Gelenksknorpelschonung ermöglicht wird!

Muskel und Knochen

Interessant ist auch das Zusammenspiel zwischen Muskel- und Knochen: **bei Muskelinaktivität besteht für die Knochenaufbauzellen („Osteoblasten“) kein „Arbeits“-anreiz.** Die Folge ist Osteoporose. Muskelzug und –druck haben somit einen aufbauenden Effekt auf den Knochenstoffwechsel – **erfreuliche „Nebenwirkung“**: Gehen führt zu vermehrter Gangsicherheit und ist *die* Sturzvorsorge Nummer 1!

Auswirkungen auf die Psyche

Regelmäßige körperliche Aktivität in Form von Bewegung beeinflusst aber auch unsere Psyche im positiven Sinne wie Stressabbau und psychische Stabilisierung durch neue Erfolgserfahrungen, Distanz zu Alltagsproblemen und „innere Einkehr“.
Aber es kommt auch zu Prozessen wie Endorphinfreisetzung[5] (Euphorieempfinden) oder Abschaltung nicht benötigter Hirnareale (u.a. präfrontaler Cortex: man fühlt sich „befreiter“).[6] (Abb. 6)

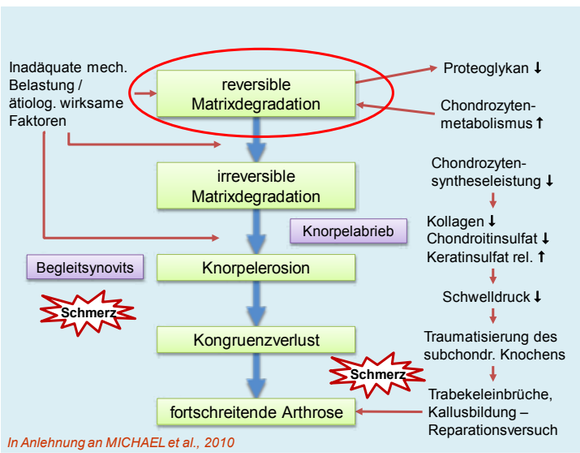


Abb. 5: Die folgenschwere Entwicklung der Arthrose

Abb. 6: Einfach einmal Abschalten: regelmäßige körperliche Aktivität beeinflusst auch unsere Psyche im positiven Sinn.

Medizinische Trainingstherapie

Wandern ohne eine gewisse, mindeste Basisfitness bringt wenig Freunde, wird eher zur Qual. Da können wir uns also um gezielte körperliche Belastungen, die mit einer gewissen Regelmäßigkeit erfolgen sollte, nicht herumschwindeln. **Man nennt es auch Training und ist nicht nur für Hochleistungssportler gedacht.**

Der Trainingsplan

Aber wie soll dieses ablaufen? Sich an seiner Pulsfrequenz (Herzfrequenz) zu orientieren ist einfach und in den meisten Fällen auch sicher. Die alte Faustregel, 220 minus Lebensalter und davon 80% ist Belastungspuls, gibt zwar einen groben Rahmen vor, ist aber insgesamt zu ungenau und daher abzulehnen. Eine verlässliche Trainingssteuerung kann nur über eine Fahrrad- (auch Laufband-)ergometrie erfolgen. Generell ist diese ab dem 40. Lebensjahr zu empfehlen (wenn Herzkreislauferkrankungen in der Familie bekannt sind, ohne Alterslimit). Damit kann man den individuell angepassten Trainingsrahmen zwischen 50 und 80% der Maximalleistung für ein Ausdauertraining bestimmen (Abb. 7).
Wenn man in diesem Bereich trainiert, reichen bereits 3 Mal pro Woche je 20 min. aus, um das Risiko einer koronaren Herzkrankheit um 50% zu reduzieren (Abb. 8).

Um eine Gewichtsabnahme zu erreichen, sind allerdings mehr als 4 Stunden Ausdauertraining pro Woche erforderlich (und zwar weitgehend unabhängig von der trainingsinduzierten Kalorienmehraufnahme)[7]. Ausdauertraining führt über Blutdruck- und Puls-(=Herzfrequenz)senkung zum letztendlich gewollten Leistungsanstieg (Abb. 9).

Zu beachten ist, dass man bei Ausdauersportarten möglichst im aeroben Bereich bleibt, da hier die Energiebereitstellung überwiegend durch die Fettverbrennung erfolgt. Hier ist auch die Sauerstoffkapazität für die Wiederverstoffwechslung des bei der Skelettmuskelaktivierung anfal-

„Eine verlässliche Trainingssteuerung kann nur über eine Fahrrad- (auch Laufband-)ergometrie erfolgen.“

Abb. 7: Berechnung des individuellen Trainigsbereiches

Abb. 8: Bereits eine Bewegungseinheit von 20 min 3x /Woche kann das Risiko von koronaren Herzkrankheiten um 50 % reduzieren.

lenden Laktats (Salz der Milchsäure) noch ausreichend. In der anaeroben Phase wird nur mehr Glukose als Energielieferant herangezogen, Laktat kann nicht mehr abgebaut werden. Hohe Laktatspiegel führen zu einem Blut-pH Abfall („Übersäuerung") mit negativen gesundheitlichen Folgen (Abb. 10).
Damit es überhaupt nicht so weit kommt, ein einfacher praktischer Hinweis: nach Überschreiten der „anaeroben Schwelle" wird man so kurzatmig, dass das Sprechen auch nur ganz kurzer Sätze unmöglich wird. Rasch zunehmende Atemnot signalisiert uns unsere individuelle Belastungsgrenze!
Bei folgenden Symptomen muss jegliche weitere körperliche Belastung sofort abgebrochen werden: Brustschmerzen mit oder ohne Ausstrahlung in die Arme, Hals, Oberbauch (drohender Herzinfarkt), unregelmäßiger schneller Puls (Herzrhythmusstörungen), pochender Schläfenpuls (Bluthochdruck).
Nach diesen Basisausführungen zum Thema Bewegung kurz zusammengefasst, was diese in uns bewirkt:
Reduzierung des oxidativen Stress – Verbesserung der Endothelfunktion, Blutdrucksenkung, Blutfettbeeinflussung, insbesondere HDL-Cholesterin Steigerung, Verminderung der Insulinresistenz – weniger Insulinbedarf, damit Senkung erhöhter Blutzuckerspiegel, Bauchumfang- und Gewichtreduktion, direkte Anreize auf Knorpel- und Knochenzellen, Muskelmasseaufbau, psychische Stabilisierung – bessere Lebensqualität.

Bringt Bergwandern zusätzliche Gesundheitseffekte?

Wenn man jetzt aber im Vergleich dazu das Wandern betrachtet (im Schnitt ein bis drei Wochen im Jahr) mit nur moderater Belastungsintensität, allerdings längerer durchgehender Belastungsdauer, inwieweit kann man dann positive Gesundheitseffekte wie die zuletzt genannten, auch hier erwarten? Spielt die Höhenlage beim Bergwandern eine zusätzliche Rolle? Wandern wurde bereits in den 50er Jahren parallel zum wirtschaftlichen Aufschwung wieder populär. Die positive Wirkung einfacher Formen regelmäßiger Bewegung zeigte erstmals die „Postbotenstudie" 1963 auf (Schalterbeamte versus Postboten)[8].
Eine US-Langzeitstudie (umfasste rund 17.000 ehemalige Harvard-Studenten) 1963 – 1978 konnte nachweisen, dass bei einem Verbrauch von 2.000 Kcal/Woche durch körperliche Aktivität die Chancen auf ein längeres Leben im Vergleich zu bewegungsarmen Personen mit 500 kcal/Woche steigen. Bei mehr als 3.500 Kcal/Woche hingegen konnte kein bzw. sogar ein negativer Effekt erkannt werden (zur Illustration: Marathonlauf ca. 3.000 Kcal) Die zentrale Aussage dieser Studie: ***„Das Risiko von Zivilisationskrankheiten sinkt überproportional bei regelmäßiger Bewegung"***.[9]

Effekt eines Ausdauertrainings auf den Bluthochdruck

3x wöchentlich je 30 bis 45 Minuten

- ✓ **Senkung des systolischen Belastungsblutdruckes um 10 – 20 mm Hg**
- ✓ **Senkung der Belastungsherz(Puls-)frequenz um 20%**
- ✓ **Anstieg des Herzzeitvolumens um 20%**
- ✓ **Senkung des Ruheblutdruckes bis 10 mm Hg systolisch**

Bei einem Ruheblutdruck von 160 /100 mm Hg und mehr medikamentös vorbehandeln!

(deutsche Hochdruckliga)

Abb. 9: 3x wöchentlich zwischen 30 und 45 Minuten Training reichen aus, um den Bluthochdruck zu senken.

Während stufenförmig ansteigender Körperarbeit kann die Energiebereitstellung in drei Phasen unterteilt werden.

Phase I	Phase II	Phase III
Aerobe Phase bis zum 1. Laktatanstieg Bis 45%	Aerobe bis anaerobe Übergangsphase bis zum 2. Laktatanstieg 45% bis 75%	Anaerobe Phase bis zur Ausbelastung, Laktat kann nicht mehr ausreichend abgebaut werden
Energiebereitstellung überwiegend durch Fettverbrennung		Energiebereitstellung durch Glucose
Sauerstoffkapazität für Laktatabbau ausreichend		Belastung durch pH-Abfall limitiert

Laktat entsteht durch anaerobe Glykolyse.

Abb. 10: Wer trainiert, sollte über die Vorgänge in der aeroben und in der anaeroben Phase Bescheid wissen.

Fettzellen und Kalorienverbrauch

Und an dieser Stelle sollte nochmals kurz auf das metabolische Syndrom eingegangen werden, das, wie bereits erwähnt, vorrangig aus Bewegungsarmut und Überernährung resultiert mit einer Prävalenz (= Wahrscheinlichkeit zu erkranken) in der Allgemeinbevölkerung von 20 – 50%, bis zu 80% bei Diabetikern[10]. Das sichtbare Leitsymptom, der erhöhte Bauchumfang (bei Frauen ab 88, bei Männern ab 96 cm, inzwischen etwas nach oben korrigiert), ist Ausdruck der abdominellen Fettleibigkeit („inneres Bauchfett"). Um besser verstehen zu können, was das für die Betroffenen bedeutet, ganz kurz etwas über die Bauchfettzellen („Adipozyten"). So haben sie neben ihrer Fettspeicherfunktion (Fett ist Energielieferant Nr. 1 für unseren Organismus) auch eine sehr stoffwechselaktive Rolle. Sie nehmen mit dem von ihnen gebildeten Adiponectin Einfluss auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel (Senken der Insulinresistenz), das Leptin steuert das Hungergefühl. Bei Überfrachtung der Adipozyten mit Fett kehren sich die positiven Effekte in das Gegenteil um (siehe Abb. 11).

Wie vielversprechend sich hier bereits eine Körpergewichtsreduktion von 5–10% (mehr Bewegung, aber auch weniger Kalorien/Tag) auswirkt, zeigt sich an einer 58%-igen Senkung der Inzidenz (= Neuerkrankungsfälle innerhalb eines bestimmten Zeitraumes) für einen Diabetes aufgrund der verminderten Insulinresistenz. (Zum Vergleich: Das Medikament Metformin beeinflusst die Insulinresistenz nur in 38%.)[11]
Vielleicht nicht ganz uninteressant: **Bewegungsmangel ist auch Risikofaktor Nr. 1 bei Alzheimer Demenz!** [12] Und laut Schätzung der WHO geht bei 100 Darm-/BrustkrebspatientInnen die Erkrankung in 23% auf Bewegungsmangel zurück; bei Diabetikern in 27%; bei Herzinfarkten in 30%.

Für eine Verminderung des erhöhten Bauchumfanges sind die Bewegungskalorien entscheidend (auch wenn es manchem von uns schwer fällt) und zwar ab 1.500 Kcal/Woche. Beim Gehen in der Ebene ist der Kalorienverbrauch noch eher mäßig (z.B.: bei 3 km/h zwischen 150 und 180 Kcal), beim Bergwandern wie auch Bergsteigen hingegen kann man mit 400 – 600 Kcal/h rechnen.

„Eine Körpergewichtsreduktion von nur 5-10% bewirkt eine 58%-ige Senkung der Inzidenz für einen Diabetes aufgrund verminderter Insulinresistenz."

„Bergwandern ist ein regelrechter Kalorienfresser!"

FETTZELLE (Adipozyt)
Fettspeicherfunktion
aber auch stoffwechselaktiv!

- Adiponectin
  (Fett- und Zuckerstoffwechsel - Insulinresistenz)
- Leptin
  (steuert das Hungergefühl)
- Resistin
- Visfatin

Bei vermehrter Fettspeicherung:
Adiponectin ↓ (Insulinresistenz ↑ >> Diab. mell.!)
Leptin ↑ (Appetit ↑ >> Resistenzentwicklung der Zielneuronen)

Abb. 11: Bei Überfrachtung der Adipozyten mit Fett kehren sich die positiven Effekte in das Gegenteil um.

Abb. 12: Bergwandern verbraucht ca. 400 - 600 Kcal/h, also gut dreimal so viel wie Gehen in der Ebene.

„Als rein höhenspezifisch zu werten war hingegen eine Stimulierung der Neubildung von roten Blutkörperchen bedingt durch den reduzierten Sauerstoffgehalt in 1.700 m Höhe."

D.h. Wandern, insbesondere Bergwandern, ist ein regelrechter Kalorienfresser!

Die AMAS 2000 Studien

Obwohl in den letzten Jahrzehnten Millionen Touristen mit steigender Tendenz unsere alpinen Regionen im Sommer wie auch im Winter besuchten um sich zu regenerieren, dem täglichen Berufsstress zu entfliehen versuchten, sich nach einem solchen Aufenthalt in den Bergen gesundheitlich wieder denkbar besser fühlten, fehlten wissenschaftlich fundierte Daten zum Thema „Bergurlaub".

Dies änderte sich mit einem weltweit ersten Forschungsprojekt, der **AMAS 2000** (Austrian Moderate Altitude Study) unter Leitung der Universitätsprofessoren Dr. Humpeler und Dr. Schobersberger. Gestartet wurde mit einer Pilotstudie 1998 in Lech am Arlberg (1.700 m), wobei bewusst Probanden mit einem metabolischen Syndrom eingeschlossen wurden (quasi als „Spiegelbild unserer Gesellschaft").
Nach 3 Wochen Aktivurlaub konnte ein sehr erfreuliches Ergebnis dokumentiert werden und zwar sowohl bei den Stoffwechselparametern (Blutzucker, HDL-Cholesterin) wie auch im Herz- Kreislaufbereich (Blutdruck, Herzfrequenz). **Das Körpergewicht zeigte im Mittel ein Minus von 2%** (betraf die Körperfettmasse, Körperwasser und fettfreie Körpermaße blieben in etwa gleich) - und dies ohne eine eigentliche Diät. **Parallel dazu stiegen Zufriedenheit und eine positive Lebenseinstellung.**

Basierend auf den Erfahrungen aus der Pilotstudie wurde dann im Jahr 2000 die Hauptstudie nach demselben Studienprotokoll durchgeführt (wieder alle Probanden mit einem metabolischen Syndrom). Diesmal erfolgte aber zeitgleich zur Höhenstudie (Obertauern) eine Talstudie in Bad Tatzmannsdorf (200 m). Die Ergebnisse waren vergleichbar mit der Pilotstudie was Herz- Kreislauf, Stoffwechselparameter und die psychischen Komponenten betraf, und zwar in beiden Gruppen (wurden als urlaubsspezifisch bezeichnet). Als rein höhenspezifisch zu werten war hingegen eine Stimulierung der Neubildung von roten Blutkörperchen bedingt durch den reduzierten Sauerstoffgehalt in 1.700 m Höhe (ähnlich wie bei Sportlern – d.h. gesunden Menschen – im Rahmen des Höhentrainings).

Bei der Folgestudie AMAS II mit einer anderen Fragestellung konnte der Nachweis erbracht werden, dass bei insgesamt körperlich gesunden aber so genannten Managertypen bereits nach einer Woche Aktivurlaub in 1.700 m Höhe eine **Stressreduktion** einsetzte, **gemessen an der Herzfrequenzvariabilität**. **Diese ist u.a. bei psychischem Stress durch das Überwiegen des Sympathicus** (vegetatives Nervensystem) **eingeschränkt** und wird bei Erkrankungen im Herzkreislaufsystem als prognostisch ungünstig angesehen.
Zusätzlich kam es zu einer **Zunahme der zirkulierenden Stammzellen im Blut**, was unter anderem auch das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senkt. Im psychischen Bereich waren ähnliche Ergebnisse wie bei den genannten Studien zu verzeichnen (siehe zusammengefasste Übersicht der AMAS-Studien Abb. 13).

Austrian Moderate Altitude Study – „AMAS 2000"

Pilotstudie1998	AMAS 2000 Hauptstudie	AMAS II
3-wöchiger Bergurlaub: positive Gesundheitseffekte bei metabolischem Syndrom?		Auswirkungen eines 1-wöchigen Kurzurlaubes in mittlerer Höhe bei gesunden Probanden mit hohem Stresslevel
1.700 m	1.700 m / 200 m	1.700 m
N = 22 (männl.) 35 – 65 Jahre (55 Jahre) BMI 31,7	N = 71 (männl.) 36 – 66 Jahre 1.700 m: N = 36 200 m: N = 35 (randomisiert)	N = 13 (6 männl.; 7 weibl.) Mittleres alter 36,5 Jahre
Normale Ernährung – keine Diät!		
4-5 Wanderungen pro Woche; je 3-5 h	4 Wanderungen pro Woche; ges. 29 h; 55-65% HRmax	Regelmäßiges Aktivprogramm
Untersuchungen Woche 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		0 1 2 3
Ergebnisse: RR ↓ HF ↓ HDL-Chol ↑ OGTT ↓		
• Insulinrestistenz (HOMA-Index) ↓ • Körpergewicht 2% ↓ • Zufriedenheit, positive Lebenseinstellung ↑		• zirkulierende Stammzellen ↑ • Herzfrequenzvariabilität ↑ • Schlafqualität Wohlbefinden ↑
	1.700 m: Erythropoese ↑ (Verhalten ähnlich Sportlern mit Höhentraining)	

nach Humpeler und Schobersberger

Abb. 13: Übersicht der AMAS-Studien

Weitere Studien

Aus einigen weiteren Studien, die alle mehr oder minder die Erkenntnisse aus den AMAS-Studien bestätigen, soll noch kurz zitiert werden. So zum Beispiel **O. Pachinger et al.**, dass **ältere Menschen zwischen 50 und 70 Jahren**, unabhängig davon, ob eine koronare Herzkrankheit vorliegt, **von einem hypoxischen Training profitieren** (Österreichische Ärztezeitung 2004). Das Training in sauerstoffarmer Luft und damit die Bewältigung eines „unspezifischen Stress" sieht **M. Burtscher** als Grundprinzip der hypoxischen Therapien (Österr. Ärztezeitung). Und nochmals **M. Burtscher** et al. 13 - 50: ***„Gemäßigtes Bergwandern wird von Personen mittleren und höheren Alters mit leichten Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen gut toleriert, bei niederer Fitness und größeren Höhen steigt aber das Risiko für ein kardiovaskuläres Ereignis."***
Zu erwähnen vom gleichen Autor: *„Das erhöhte Risiko, einen plötzlichen Herztod in Höhenlagen zu erleiden, ist bei bekannten koronaren Vorerkrankungen mit konditionellen Defiziten am 1. Tag am größten, ursächlich nicht die Höhenlage und die unmittelbare Belastung, sondern je länger die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme zurückliegt umso höher das Risiko für einen plötzlichen Herztod."*[14]

Eine erst kürzlich erschienene Studie untersuchte die Auswirkungen einer Wandereinheit pro Woche (500 Höhenmeter innerhalb von 3 Stunden) über einen Zeitraum von 9 Monaten auf kardiovaskuläre Risikofaktoren bei älteren Menschen. Das Ergebnis: Kein Effekt bei normalem Profil, positiver Einfluss aber auf erhöhten Blutdruck.[15]

Ein Kurzzeitaufenthalt ohne sportlicher Aktivität in 2.590 m Höhe verbessert u.a. das Lipidprofil, kein Effekt beim Glukosestoffwechsel, hingegen Blutdruck- und Herzfrequenzanstieg als Hinweis für die gesteigerte sympathikotone Aktivität.[16]

Ursachen für tödliche Alpinunfälle

Die Hauptursache für tödliche Alpinunfälle sind 64% Stolpern, Ausrutschen und Absturz (wobei z.B. ein Herzinfarkt allerdings der Auslöser sein kann), in 21% Erschöpfung und Überlastung (fehlende Fitness? Überschätzung?), die restlichen 15% gehen auf Orientierungsverlust, Versteigen, Stein- und Blitzschlag, Hitze- oder Kälteschäden sowie Lawinenereignisse zurück (aus Wikipedia, et).

Zusammenfassung

Zusammenfassend soll nochmals betont werden, wie überaus positiv sich körperliche Aktivität auf unsere Gesundheit auswirkt und unsere Lebensqualität beeinflusst. Am Beispiel metabolisches Syndrom zeigt sich eine geradezu medikamentöse Wirkung!
Zusätzliche positive (höhenspezifische) Gesundheitseffekte des Bergwanderns (und das z.B. bereits nach 3 Wochen) sind heute durch Studiendaten sehr gut belegt wie andererseits auch Risikogruppen definiert werden konnten.
Ganz besonders profitiert die große Gruppe der 60 plus Generation von der allgemein eher moderaten körperlichen Belastung in mittleren Höhenlagen, sie wird auch von Personen mit bis maximal mäßiggradigen Herzkreislauf- und Atemwegserkrankungen gut toleriert. **Der Aufenthalt in der Natur mit einem herrlichen Bergpanorama vor Augen birgt allerdings die Gefahr der Selbstüberschätzung in sich, das Ignorieren seiner eigenen individuellen Leistungsfähigkeit kann sich dann fatal auswirken.**

Mehrmaliges Wandern im Jahr - gerade auf den Bergen - kann aufgrund der gewonnenen positiven Erfahrungen aber auch zu mehr täglicher Bewegung anregen – eine durchaus erwünschte „Nebenwirkung".

Medikament Bewegung? Die Bezeichnung ist absolut zutreffend – aber auf die richtige Dosis kommt es an!

Literatur/Fußnotenverzeichnis:

1 *aus „Lust am Laufen, 29.3.2011"*
2 *Kern, ÖGR, Nov. 2013*
3 *Park et al., Arch Intern Med, 2003*
4 *H. Toplak, Journal Kardiol., 2005*
5 *Böcker, 2008*
6 *Stoll et al., 2007*
7 *P. Schmid, 2004*
8 *aus Gesundheitsstudie „Wandern"*
9 *Paffenbarger et al*
10 *Universum Innere Medizin 6/14*
11 *Knowler et al., N Engl J Med, 2002*
12 *www.thelancet. com/neurology, Sep 2011, Vol 10*
13 *„Kardiorespiratorische und metabolische Reaktionen beim Bergwandern und alpinen Schilauf"; Burtscher M. et al., Wien Med Wochenschrift 2005 Apr, 155 (7-8):129-35*
14 *„Risk of cardiovascular events during mountain activities"; Burtscher M. Adv Exp Med Biol. 2007; 618: 1-11*
15 *„Effect of weekly hiking on cardiovascular risk factors in the elderly"; Gatterer et al., Z Gerontol Geriatr. 2014 Feb 28*
16 *„Effects of acute exposure to moderate altitude on vascular function, metabolism and systemic inflammation"; Stöwhas AC et al., 2013*

Rund 80% aller Menschen machen irgendwann in ihrem Leben eine depressive Phase durch.
Bild: Lichtensteinklamm am Eingang ins Großarltal

Sind die Berge die bessere Psychotherapie?

Rudolf Morawetz
Vorsitzender des Notfallpsychologischen Dienstes Österreichs NDÖ
Mitglied des Alpenvereins-Interventionsteams

Mein Vortrag soll hauptsächlich von den Vorteilen handeln, die Berge und die Bewegung in diesen auf unser seelisches Wohlbefinden haben. Selbstverständlich habe auch ich mich beim vorherigen Vortrag von Herrn Dr. Schwann sehr angesprochen gefühlt. Vielen von uns geht es ähnlich: wir wissen zwar, was wir tun sollten, aber meistens fehlt die Zeit, die Motivation oder es kommt etwas Wichtiges dazwischen.
Nicht unerwähnt möchte ich lassen, dass es auch noch andere Formen der Entspannung gibt, wie zum Beispiel andere Sportarten, wie Schwimmen, oder auch Kultur, Kunst und Tiere. D.h. es gibt eine ganze Reihe von Dingen, die für uns gesund, wertvoll und wichtig wären.

Burnout

Wenn wir von Lebensqualität oder psychischer Gesundheit reden, kommen wir heute ganz rasch auf vielfältige Belastungssituationen, die sehr häufig in der Feststellung oder Diagnose Burnout enden. Jeder weiß es, jeder zweite hat es, wer es nicht hat, ist nicht dabei oder arbeitet vielleicht nur zu wenig. Es gilt als die beliebteste Diagnose zur Zeit, obwohl sie wissenschaftlich gesehen, so gar nicht existiert. Es gibt viele einzelne Diagnosen, wie Depression, Anpassungsstörung, etc., aber der Sammelbegriff Burnout kommt eigentlich nur in ganz speziellen, genau definierten Fällen, meist bei Helfenden oder Pflegeberufen vor.
Dennoch: Jeder zweite oder dritte fühlt sich zumindest an der Kante zum Burnout. Zuerst haben wir uns die Frage gestellt, wie kann es sein - nachdem wir gerade die Stresswelle hinter uns gebracht haben -, dass so ein Phänomen über uns hereinschwappen kann und dabei zum Teil auch so viel Unfug anrichtet. Dabei haben wir die diversen „Burnout-Kliniken“ oder Spezialprogramme vor Augen, die den Begriff vor allem zu Marketingzwecken einsetzen.
Aber dann haben wir gesehen, dass der Begriff „Burnout“ zum ersten Mal Männern die Möglichkeit bietet, Hilfe zu suchen. Zuvor hatten wir ca. 80% Frauen und nur 20% Männer in der klinisch psychologischen Behandlung. Nun haben auch „gstandene“ Männer die Möglichkeit, sich beraten zu lassen und Lösungen für bestehende Probleme zu suchen. Bergwandern ist eine Möglichkeit, aber oft nicht die einzige und in schweren Fällen auch zu wenig.

„Sind Berge die bessere Psychotherapie?“

Nein, natürlich nicht. Es ist kompletter Unfug, wenn wir glauben, dass psychische Probleme durch Bergwandern oder Bergsport verschwinden. Echte Probleme, wie Beziehungsprobleme, Drogenabhängigkeit, Kindheitstraumata verschwinden weder durch Bergwandern, noch durch Schwimmen oder Bogenschießen. Gut sind diese Aktivitäten ganz besonders für Leute, die schlecht abschalten können, die ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern wollen und den wichtigen körperlichen Ausgleich suchen. Aber wir sollten nicht den Umkehrschluss machen, die Berge als psychotherapeutische Maßnahme zu verkaufen. Wir sollten sie aber sehr wohl als das verkaufen, was sie sind: ein wichtiges Element in der Prävention und ein wertvoller Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit.
Was wir in dem Bemühen um einer Ver-

Rudolf Morawetz,
Notfallpsychologischer Dienst Österreich

„Wir sollten die Berge nicht als psychotherapeutische Maßnahme verkaufen. Wir sollten sie aber sehr wohl als das verkaufen, was sie sind: ein wichtiges Element in der Prävention und ein wertvoller Beitrag zur körperlichen und psychischen Gesundheit.“

„Die Erkenntnis ist aber eben nicht die Lösung, sondern vielmehr nur die Grundvoraussetzung von dieser."

„Bewegung in der Natur am Berg (Bergsport) (....) ist eine sehr preiswerte Art der Prävention ist. Jede psychologische Behandlung später ist teurer, egal ob sie die Krankenkasse zahlt, oder nicht."

„Häufiger Konsum von Cannabis führt oft zu lebens-, beziehungs- und arbeitsbeeinträchtigenden Wahnvorstellungen."

besserung der Lebensqualität brauchen ist die Verhaltensmodifikation. Dazu braucht es - wie schon Freud sagte - die Erkenntnis.
Die Erkenntnis ist aber eben nicht die Lösung, sondern vielmehr nur die Grundvoraussetzung von dieser. Hier setzt die moderne klinische Psychologie an. Es geht um die Änderung des Verhaltens - hier gibt es Hilfestellungen von der individuellen, persönlichen Planung bis zur Ausführung. Und ebenso wichtig ist auch eine konsequente Nachkontrolle.

Fast jeder hat schon einmal im Selbstversuch festgestellt, dass Bewegung in der Natur am Berg (Bergsport) positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Psyche hat. Dazu braucht es meines Erachtens keine Studien. Abgesehen von kleineren negativen Auswirkungen wie etwa Sonnenbrand oder Muskelkater, ist es unter dem Strich immer noch eine der sinnvollsten Dinge, die wir machen können - vor allem in der Prävention. Dazu kommt auch, dass es eine sehr preiswerte Art der Prävention ist. Jede psychologische Behandlung später ist teurer, egal ob sie die Krankenkasse zahlt, oder nicht.

Wichtig ist zu wissen, dass es keine Kennzahlen für körperliche Bewegung geben muss, denn jeder Mensch ist anders. Die einen haben ein unglaubliches Erfolgserlebnis, wenn sie nur auf einer Alm spazieren gehen, andere brauchen das Gipfelerlebnis.

Drogeneinfluss

Der Drogenkonsum hat schon immer eine Rolle in den Bemühungen um Lebensqualität und zur Bewältigung psychischer Krisen gespielt. Zur aktuellen Diskussion um die Legalisierung von Marihuana (Cannabis) möchte ich auch kurz Stellung nehmen.
Nachdem ich sehr lange in der Schmerztherapie gearbeitet habe, bin ich der Überzeugung, Cannabis muss sehr wohl reglementiert aber entkriminalisiert werden und Menschen mit Langzeitschmerzen zur Verfügung stehen. Tatsächlich ist Cannabis körperlich gesehen wesentlich weniger schädlich als Alkohol - immer unter der Voraussetzung ich fahre nicht Auto und bewege mich auch sonst nirgends, wo ich mir oder anderen Schaden zufügen könnte.
Allerdings sehen wir in den letzten Jahren neben der Abhängigkeitsproblematik immer häufiger das Auftreten von Psychosen. Das sind Wahnvorstellungen mit zunehmendem Realitätsverlust, Persönlichkeits- und Denkstörungen. Häufiger Konsum von Cannabis führt oft zu lebens-, beziehungs- und arbeitsbeeinträchtigenden Wahnvorstellungen.
Die gute Nachricht ist, diese Schäden, die durch Cannabis entstehen, sind meist reversibel, dummerweise aber nur langfristig. D.h. Menschen, mit Wahnvorstellungen, sehen eben auch die Berge eventuell ganz anders. Plötzlich sind die schneebedeckten Gipfel keine Gipfel mehr, sondern Pferde mit wehenden Mähnen.

Ich appelliere also an jeden, dass er sein Umfeld ein wenig im Auge hat, um betroffenen Menschen frühzeitig konkrete und

vor allem professionelle Hilfe nahe legen zu können. Die moderne Kurzeit Psychologische Behandlung kann in sehr vielen Fällen effizienter und besser helfen.

Leistungssport

Leistungssport ist für den menschlichen Körper sehr oft ein Kaputtmacher. So sinnvoll Bewegung ist, aber der Leistungssport ist zu viel. Ich freue mich über jede Pressemeldung, in der ein Leistungssportler seinen Ausstieg bekannt gibt. Aber wir alle brauchen unsere Helden, denn auf das Österreichische Fußballnationalteam können wir uns nicht verlassen.

Nicht zu unterschätzende psychische Sonderfälle

Latenter Suizid: Bei Menschen, die in einer Lebensphase stecken, in denen es ihnen nicht gut geht - aber Suizid nicht in Frage kommt – kommt es oft zu einer Lebenseinstellung, die kurz umschrieben von: „Es ist mir alles egal" getragen wird. Dies kennen wir unter dem Begriff des latenten Suizids. D.h. man ist mit dem Motorrad schneller unterwegs, geht unangeseilt Kletterpassagen, die man sonst sichern würde, etc. Am Berg kann es so sehr schnell zu riskanten Situationen kommen. Diese Menschen gehen aber nicht bewusst mehr Risiko ein, sondern es ist ihnen einfach egal.
D.h. wenn Sie solche Menschen in Ihrem Umfeld haben, reden Sie ihnen aus, heute auf den Berg oder Klettern zu gehen - raten Sie ihnen eher zu einem Gespräch und idealerweise zu einer außenstehenden professionellen Beratung.

Selbstüberschätzung: Der Selbstüberschätzung kann eine Gegenreaktion zu den einschränkenden und belastenden Umgebungsfaktoren des heutigen Lebens zu Grunde liegen. Während sie am Stammtisch zur Unterhaltung oder zum Ärgernis von anderen beitragen kann, ist sie am Berg unter Umständen lebensgefährlich.

Endorphine: Endorphine sind wunderbar, haben aber auch eine Nebenwirkung: die Euphorie. Wenn ich im Leistungsmodus bin, kann mir die natürliche Bremse versagen. D.h. die Euphorie ist die Schwester der Selbstüberschätzung.

Resümee

Zusammengefasst kann gesagt werden, **in den Bergsteigerdörfern können zwei Begriffe eine besondere Rolle spielen: Lebensqualität und Freude. I**n Kombination mit der Prävention vor drohenden Überlastungssyndromen, die durch Beruf, Familie, Freizeitverhalten und andere Stressoren hervorgerufen werden, können die Bergsteigerdörfer auch in ihrer Werbung ansetzen.

Niemals sollte aber vergessen werden, dass bei bereits bestehenden Depressionen, Psychosen oder sonstigen Verhaltensänderungen, die z.B. durch Drogenkonsum auftreten können, Bergwandern alleine zu wenig ist, um diesen Menschen zu helfen. Ganz im Gegenteil, es wäre sogar fahrlässig, diese Personen einfach so auf den Berg zu schicken.

Die Berge können die psychologische Behandlung nicht ersetzen. **Bergwandern, körperliche Anstrengung, Sonnenlicht, neue Eindrücke, landschaftliche Schönheit können aber immer parallel unterstützend in einer umfassenden psychologischen Betreuung eingesetzt werden.**

„Wenn ich im Leistungsmodus bin, kann mir die natürliche Bremse versagen. D.h. die Euphorie ist die Schwester der Selbstüberschätzung."

„Die Berge können die psychologische Behandlung nicht ersetzen. Bergwandern, körperliche Anstrengung, Sonnenlicht, neue Eindrücke, landschaftliche Schönheit können aber immer parallel unterstützend in einer umfassenden psychologischen Betreuung eingesetzt werden."

Blick von oben auf Hüttschlag mit der imposanten Hüttschlager Wand

Sporternährung etwas anders,

Sporternährung aus Sicht der TCM

Fritz Reisenauer

Bergführer, Heilmasseur und Ernährungsberater

Um die Anschauungen der TCM (Traditionelle chinesische Medizin) verstehen zu können, bedarf es den grundsätzlichen Unterschied zwischen dem westlichen und östlichen Leitbild zu kennen. Weiteres sind ein paar Basics der TCM ebenfalls wichtig um meine Ausführungen verstehen zu können.

Unterschiede zwischen West und Ost

Im modernen Westen neigen wir dazu, den Gegenstand der Untersuchung analytisch zu betrachten. Wir suchen die Ursache im Detail und stoffliche Bestandteile sind für uns sehr wichtig. Im fernen Osten dagegen wird der Mensch ganzheitlich zwischen Himmel und Erde gesehen, der genauso wie jedes andere Lebewesen den Gesetzmäßigkeiten der Natur unterliegt.
In der Ernährung entstehen dadurch auch wesentliche Unterschiede. Wir im Westen setzen in der Sporternährung auf eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit möglichst wenig Fett und einer optimalen Vitamin- und Mineralstoffzusammensetzung. In der fernöstlichen Medizin steht die Verdaulichkeit der Speisen an oberster Stelle bzw. wird der Stärkung der Mitte(Verdauung) eine zentrale Rolle zugeordnet.

Grundlagen der TCM

Leben basiert auf zwei Komponenten: zum einen **Yin**, die Substanz, zum anderen **Yang**, die Energie. Dem Yin werden Blut und Säfte, dem Yang das Qi = die Energie zugeordnet. Die Vorstellung des Ernährungsablaufes in der TCM entspricht dem Kochtopfprinzip. Unter dem Kessel brennt ein **Verdauungsfeuer**, welches den Inhalt des Kochtopfes zum Kochen bringt. Aus dem Dampf werden Blut und Säfte, Energie und auch die Energie für das Verdauungsfeuer gewonnen. Wird das Verdauungsfeuer, aus welchen Gründen auch immer, zu schwach, kommt es zu Störungen in der Gewinnung der obengenannten Substanzen und es kommt früher oder später zu Problemen auf körperlicher Ebene(z.B. Gelenksprobleme).

Welche Ernährungsweise tut uns gut bzw. von welcher ist abzuraten?

Prinzipiell wirken sich **unregelmäßige Mahlzeiten, Essen in Hast und Eile negativ auf unsere Verdauung** aus. Genauso ist vom Verzehr der Lebensmitteln direkt aus dem Kühlschrank abzuraten. **Zuviel Rohkost, Süßigkeiten, gezuckerte Fruchtsäfte, raffinierte Produkte** (weißes Mehl und weißer Zucker), **viele Milchprodukte schwächen die Verdauung langfristig. Spätes Essen und Essen vor dem Schlafengehen** schwächt genauso unser Verdauungsfeuer. Produkte mit **vielen Zusatzstoffen, Fertigprodukte und Tiefkühlware** beeinflussen die Verdauung negativ.
Um sich gesund zu ernähren, sollte man auf qualitativ hochwertige Lebensmittel, die saisonal und regional geerntet werden, setzen. Warme Speisen als normale Portionen verzehrt, stärken die Verdauungsleistung aus Sicht der TCM.

Richtige Ernährung für Bergsteiger

Wichtig für Bergsteiger ist es vor allem Blut, Säfte und Yin aufzubauen bzw. zu

Fritz Reisenauer, Bergführer, Heilmasseur und Ernährungsberater

„Im fernen Osten wird der Mensch ganzheitlich zwischen Himmel und Erde gesehen, der genauso wie jedes andere Lebewesen den Gesetzmäßigkeiten der Natur unterliegt.“

„Wir im Westen setzen in der Sporternährung auf eine kohlenhydratbetonte Ernährung mit möglichst wenig Fett und einer optimalen Vitamin- und Mineralstoffzusammensetzung.

In der fernöstlichen Medizin steht die Verdaulichkeit der Speisen an oberster Stelle "

nähren, dies kann z.B. mit **Suppen, warme Kompotte und saftige Speisen wie z.B. Letscho** erfolgen. Für lange, anspruchsvolle Touren muss auch Qi aufgebaut werden, dies kann man mit einem **warmen Frühstücksbrei**, lang gekochte Eintöpfe oder im Backrohr zubereitete Speisen erreichen.
Als Anzahl der Mahlzeiten **pro Tag sind drei Speisen zu empfehlen** auch in der westlichen Ernährungslehre geht der Trend wieder von fünf auf drei zurück.

Aufgabe der einzelnen Mahlzeiten

Frühstück: soll die Verdauung wärmen und Aufbau von Qi und Yang unterstützen, durch die besonders gute Verdauungsleistung am Vormittag werden zugeführte Speisen besonders gut verwertet

Mittag: Das Problem liegt in der Möglichkeit der Ernährung am Arbeitsplatz. Fast Food schwächt das Verdauungsfeuer und langfristig führt dies zu einem Mangel an Yin, Körpersäften und Blut.

Abendessen: soll vor allem Säfte, Blut und Yin aufbauen.
Weitere Komponenten für einen erholsamen Schlaf sind außerdem: das Abendessen sollte mindestens drei Stunden vor der Nachtruhe eingenommen werden, die Bettruhe sollte deutlich vor Mitternacht erfolgen, denn dies unterstützt genauso das für Sportler besonders wichtige Yin. Diverse Vitaminshakes sind als Ersatz für das Abendessen nicht zu empfehlen

Jause: sollte leicht verdaulich sein, um den Organismus nicht unnötig zu belasten

Als Abschluss dieser Zusammenfassung möchte ich ein *Zitat von Hippokrates* anführen:

„Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein und Euer Heilmittel soll Eure Nahrung sein."

Diskussion zu den Vorträgen von Helmut Schwann, Rudolf Morawetz und Fritz Reisenauer

Roland Kals: Ich fasse also zusammen, **Berge machen schlau und fröhlich**, aber man muss es richtig angehen.
Wir sollten uns nicht zu sehr in diese Therapieecke begeben. Oft merkt man ja auch eine gewisse Zurückhaltung, weil man nicht möchte, dass dann die Gäste denken, man wäre nur ein Sanatorium oder ähnliches.

Rudolf Morawetz: Für mich wäre nichts besser, als wenn es dieses **„Sanatorium in den Bergen"** gäbe, aber nicht nur, um dort zu wandern, sondern um beide Effekte zu nützen.
Marketingmäßig wäre ich vorsichtig, obwohl ich in den letzten Jahren immer mehr feststelle, dass die Hemmschwelle, sich beraten zu lassen, gerade auch sich psychologischen Rat zu holen, deutlich gesunken ist. Junge Leute kommen zu uns wie zum Steuerberater, weil die externe Sicht gesucht wird. **Die Qualität der Beratung ist dabei entscheidend.** Freunde braucht man, aber sie können die externe Sicht nicht ersetzen.

Helmut Schwann: Ich möchte eine Anmerkung zu den „Psychosen" machen: **Es gibt natürlich auch Psychosen, die einen sehr realen Hintergrund haben**, also nicht nur Cannabis, sondern schlicht weg das **Cortison**. Cortison wird vielfach verschrieben und genommen. Wenige wissen über die Nebenwirkungen von Cortison Bescheid. Sie wissen zwar, dass man einen Zucker eventuell demaskieren kann, sie wissen, dass der Blutdruck hinauf gehen kann, aber dass akute Psychosen auftreten, und zwar in 3-5%, was enorm viel ist, und depressive Verstimmungen sowieso.
Ich mache jeden Patienten darauf aufmerksam, dass wenn er/sie psychische Veränderung wahr nimmt, dies sofort sagen muss.

Brigitte Slupetzky: Wann kann das auftreten? Auch dann schon, wenn ich einmal eine Cortisonspritze bekomme?

Helmut Schwann: Es hängt nicht unbedingt von der Dosis ab. Aber Erfahrungsgemäß sind natürlich die hohen Dosen schlechter. Es gibt Krankheiten, wo man am Beginn mit sehr hohen Dosen beginnt, dann aber schnell zurück geht. Die hohen Dosen, die man früher über längere Zeiträume gegeben hat, gibt es heute praktisch überhaupt nicht mehr.

Auch dass mit dem Alkohol hat mir gut gefallen. Es hat einmal den Vergleich geben, dass ein richtiger Vollrausch mehr Gehirnzellen zerstört, als eine Gehirnerschütterung.

Brigitte Slupetzky: Es heißt ja **„In einem gesunden Körper wohnt eine gesunde Psyche".** Was ist an dem wahr?

Rudolf Morawetz: Die **Wechselwirkung** ist auf der einen Seite **jedem persönlich bekannt** und bewusst, **aber ich kann auch einen sehr gesunden Körper mit einer sehr kranken Seele habe.** Ein Beispiel, um auch das Thema der Psychosen noch um eine sehr **häufige Facette** zu erweitern: Wir haben heute sehr oft junge Männer zwischen 18 und 30 Jahren mit **Angststörungen und Panikattacken.** Die Ursache ist, dass sie oftmals bis drei Uhr in der Früh **Computerspiele** spielen, bis elf Uhr schlafen, eine Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmuses haben, Störungen des Vegetativums. Wenn diese Menschen nicht von selber und rechtzeitig zu einem Psychologen gehen, dann können sie alleine durch diesen Lebenswandel eine Psychose entwickeln.

Zusammenfassung:

Das „Sanatorium in den Bergen" kann immer nur in Kombination mit einer umfassenden Therapie funktionieren.

In der Prävention allerdings könnten die Bergsteigerdörfer sehr stark punkten. Nichts ist so erholsam für Körper und Geist, als eine wunderschöne, intakte Naturlandschaft, in der man so sein darf, wie man wirklich ist und nicht „entsprechen" muss.

Helmut Schwann, Facharzt für Innere Medizin

Brigitte Slupetzky, OeAV-Landesverbandsvorsitzende Salzburg

Zusammenfassung:

Man kann nicht generell davon sprechen, dass Menschen in Bergdörfern gesünder sind als andere. Ganz im Gegenteil kann man gerade in klassischen Tourismusorten einen gefährlich hohen Drogenkonsum feststellen, der nicht zuletzt aufgrund des relativen Reichtums der Eltern zustande kommt.
Dies trifft - vermutlich - weniger stark auf Bergsteigerdörfer zu, da die Eltern erstens mehr Zeit für ihre Kinder haben und auch die Verfügbarkeit von Drogen nicht so stark gegeben ist.

Ingo Ortner, ÖAV-Sekt. Obergailtal-Lesachtal

Heribert Kulmesch, Vizebürgermeister Zell-Sele

Ingo Ortner, ÖAV-Sektion Obergailtal-Lesachtal: Wir alle kommen aus kleinen Dörfern. Viele der Studien beziehen sich auf den urbanen Bereich. Meine Frage: gibt es nachweislich so was wie Domino-Effekte, wenn in einem kleinen Dorf ein Suizid passiert, wo immer das ganze Dorf mit leidet?

Rudolf Morawetz: Ich kann das nur aus dem Blickwinkel der akuten Psychologie sagen: Der klassische niederschwellige Bereich wäre z.B. eine Panikattacke als Zeichen für die zugrunde liegende Problematik oder depressive Problematik. Hier könnte man aufmerksam werden und reagieren.

Ingo Ortner: Aber in einem kleinen Dorf, wo wenig Infrastruktur da ist, aber wo jeder jeden kennt und die Gesprächsbasis da ist, könnte es da nicht genau umgekehrt sein? D.h. dass man eine **Strategie entwickelt, die präventiv greift**: z.B. dass den Eltern geholfen wird, ihre Kinder in Bewegung zu setzen - auf den Berg bringen.

Rudolf Morawetz: Ja, grundsätzlich ja. Wobei die schlechte Infrastruktur kann ich nicht ganz gelten lassen, es gibt ein Telefon und das reicht. **Im Grunde genommen braucht ist die Erkenntnis, Achtung, wir haben ein Problem,** weil das Kind nur am Computer hängt. Hier ist der Punkt, wo man eingreifen kann. Wir wollen nicht, dass Ritalin gegeben wird oder ADHS diagnostiziert wird, sondern wir wollen, dass die Kinder Bewegung machen.
Und das ist nicht so hoffnungslos wie viele Leute glauben. Junge Leute verstehen das, setzen das auch um. **Dass für den Eltern- oder Lehrerkomfort heute vielfach Ritalin gegeben wird, ist für mich zur Zeit die größte Katastrophe der Jugend, die abläuft.**

Helmut Schwann: Es gibt auch **Studien zu der Frage, ob Menschen, die in mittleren Höhenlagen leben, gesünder leben.** Die müssten rein theoretisch alle 100 Jahre alt werden. Tatsächlich gibt es chinesische Studien - auf über 3.000 Hm. Tatsächlich gibt es deutlich weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schlecht schneidet die Lunge ab. In wie weit man diesen Studien vertrauen kann, weiß ich nicht. Fakt ist jedenfalls, dass wir alle sterben müssen.

Heribert Kulmesch, Vizebürgermeister Zell-Sele: Auch die Lebensumstände haben sich geändert. Ich denke schon, dass der Zusammenhang gegeben ist.

Rudolf Morawetz: Was für mich - seit 1999 mache ich das als tägliche Arbeit - auffallend ist, ist dass sich viele meiner Weltbilder gewandelt haben. Es gibt nicht mehr das traditionell katholische Dorf, es gibt nicht mehr den Dorfpfarrer, der im Notfall geholt wird - das war immer eine wichtige Ressource für uns. Auffällig ist **der relative Reichtum der Tourismusorte** mit der Verfügbarkeit von nicht nur Cannabis, sondern bis hin zu Kokain. In den Tourismusorten gibt es eine besonders hohe Abhängigkeit von gewissen Substanzen, dazu kommt, dass speziell im Hotelbetrieb die Zeit für die eigenen Kinder sehr knapp ist. Sie sind sozial eingeschränkt, es gibt nicht besonders viel Auswahl unter Ihresgleichen, müssen die Schule schaukeln, sollen in Notfällen im Betrieb aushelfen. Zusammengefasst: das ist ein extrem schwieriges Umfeld. Bei der Verfügbarkeit von viel Geld, nicht zu rauchen oder zu trinken, ist ein Kunststück. Wenn sich die Eltern diesen Problemen mehr bewusst wären, könnten sie zumindest die Verfügbarkeit von Geld reduzieren und den Kindern dafür ein paar Stunden mehr Zeit geben.
In den **kleinen Orten** ist die Problematik weit weniger ausgeprägt, weil eben der Reichtum der Eltern wegfällt. Hier gibt es eher die **Problematik der Isolation, der langen Fahrzeiten, kein adäquates Angebot an Freitzeitmöglichkeiten**, weil den 16 -Jährigen der Berglauf eventuell nicht so sehr interessiert. Hier kommen die digitalen Medien stark zum Tragen. Die Kinder müssen damit umgehen lernen -

das ist die Zukunft. Eigentlich muss man sagen, die Kinder müssen zu viele Spielsachen haben, weil sie schon jetzt mit „zu viel" umgehen lernen müssen.

Ingo Ortner, ÖAV-Sektion Obergailtal-Lesachtal: Ein Gedanke zum Cannabis. **Man darf nicht die Berge mit der heilen Welt verwechseln.** Denn egal, wo ich beruflich unterwegs bin, so viel Cannabis wie ich auf den Alpenvereinshütten sehe ich sonst nirgends.

Rudolf Morawetz: Das wundert mich nicht.

Brigitte Slupetzky: Um Gottes Willen! Dann sperren wir alle unsere Hütten zu!

Helmut Schwann: Was in der kürze Zeit bis jetzt noch nicht angesprochen wurde, ist das **Vitamin D. Die Sonnenbestrahlung in mittleren Höhen bringt wirklich echte gesundheitliche Vorteile!** Vitamin D ist ein ganz zentrales Hormon - kein Vitamin - und steuert sehr viele Prozesse in uns. Nicht nur als **Vorbeugung gegen Osteoperose, sondern auch die Koordination von Nerven und Muskel - sprich die Gangsicherheit** - wird dadurch massiv gefördert. Vitamin D kann in Form von Tropfen dem Körper zugeführt werden, aber die natürliche Aufnahme erfolgt durch Sonnenlicht über die Haut. D.h. neben den positiven Aspekten der Bewegung kommt vor allem die Sonnenbestrahlung in mittleren Höhenlagen als gesundheitsförderndes Argument dazu. Außer es neigt jemand zu Melanomen, dann ist Vorsicht geboten.

Helga Zraunig, Partnerbetrieb Hüttschlag: Ich möchte ganz explizit sagen, dass **die Natur eine ganz besonders heilsame Wirkung auf den Menschen hat.** Ich glaube, dass es viele Menschen gibt, die sich im Alltag sehr schwer tun, zu entsprechen. **In der Natur kann ich sein wie ich wirklich bin, ohne Maske.** Gerade unberührte Berglandschaften lassen uns aufatmen, bieten den Rückzugsraum, in dem wir sein dürfen, wie wir sind.

Helmut Schwann: Ich bedanke mich für den äußerst interessanten Vortrag von Fritz Reisenauer. Die traditionell chinesische Medizin ist ur-uralt. Gelernt davon hat das gesamte Mittelmeer. **Die heutige „Mittelmeerdiät"** - die Ernährungsweise, die wir heute verkaufen - **basiert größtenteils auf der chinesischen Medizin.** Nur das mit der Milch bringt eine kleine Einschränkung mit sich, da die Chinesen bekanntlich aus genetischen Gründen Schwierigkeiten haben, Milch zu verdauen. Für uns Europäer trifft das nicht unbedingt zu und daher der Appell: **Milchprodukte bitte nicht streichen. Sie sind vor allem wegen ihres hohen Calziumgehaltes besonders wichtig.**

Fritz Reisenauer: Gegen eine Ernährung gänzlich ohne Milchprodukte bin ich auch nicht. Ich vertrete die Ansicht, dass wir - die wir hier aufgewachsen sind - möglichst auch das essen sollten, was bei uns wächst. Aber meine Erfahrungen zeigen schon, Milchprodukte ja, aber in einem vernünftigen Ausmaß einsetzten. Vor einigen Jahren wurde propagiert, man müsse jeden Tag Joghurt essen, um gesund zu bleiben. Das glaube ich nicht.

Helmut Schwann: Die Laktose-Unverträglichkeit nimmt mit zunehmendem Alter zu.

Hans Jury, Vorsitzender ÖAV-Sektion Gmünd: 80% der Asiaten haben eine Laktose-Unverträglichkeit. Bei uns ist vor rund 10.000 Jahren die Zucht von Kühen forciert worden, um die Milch zu nutzen. Dabei kam es zu einer Mutation. D.h. in Mitteleuropa haben nur ca. 20% von vornherein eine Laktose-Unverträglichkeit. Erst im Alter nimmt die Produktion dieses Enzyms ab und verursacht dann Probleme, aber im Normalfall vertragen wir Milch ganz gut.

Roland Kals: Aber drei Liter Milch am Tag sollte man auch nicht trinken.

Helmut Schwann: Das würde außerdem rund 2.000 Kalorien bedeuten. Vor allem saisonales Gemüse ist besonders wichtig - z.B. im Winter Sauerkraut.

Zusammenfassung:

Nicht zu vergessen ist allerdings das Vitamin D, das der Mensch durch Sonnenlicht aufnimmt. D.h. die Sonnenbestrahlung in mittleren Höhen bringt tatsächlich echte gesundheitliche Vorteile.

Zur Ernährung: Selbst die Mittelmeerdiät lässt sich auf die traditionelle chinesische Medizin zurückführen. Die Vorteile einer Ernährung nach der TCM sind mehrfach belegt. Einzig was den Konsum von Milchprodukten betrifft, wird eingeworfen, dass dieser aufgrund des hohen Calziumgehaltes nicht vernachlässigt werden sollte, zudem wir Europäer wesentlich seltener an einer Laktose -Unverträglichkeit leiden, als das Asiaten tun.

Helga Zraunig, Partnerbetrieb Hüttschlag

Kleiner Rundgang durch das Bergsteigerdorf Hüttschlag

Bürgermeister Hans Toferer

Der kleine Rundgang durch Hüttschlag führte auch zur schönen Pfarrkirche.

Die Gemeinde Hüttschlag bildet den Talschluss des Großarltales, welches als verbindendes Landschaftselement zwischen den Hohen und den Niederen Tauern gelten kann. Als östlichstes der Salzburger Tauerntäler ist es auch eines der Längsten (die Luftlinie zwischen Arlscharte und Salzach beträgt immerhin 27 km), mit einer beeindruckend hohen Mündungsstufe (ca. 200 m) ins Salzachtal.

Die eiszeitliche Vergletscherung hat einen eindrucksvollen Taltrog ausgehobelt, der, bedingt durch das Schichtfallen, einen ausgeprägt asymmetrischen Querschnitt besitzt: Besonders von Großarl bis zum Talschluss beherrschen eindrucksvolle Felswände die Ostseite des Tales, während die Westseite in sanften Hängen ansteigt.

Zwischen 400 bis 700 n. Chr. drangen Slawen aus Kärnten und dem Lungau kommend in das Großarltal ein; mehrere Ortsnamen slawischen Ursprungs belegen dies. Die Slawen wurden von den später eindringenden Bajuwaren vertrieben, jedoch nicht ohne Gegenwehr, weshalb es besonders im Tappenkar- und Bundschuhgebiet zu kriegerischen Auseinandersetzungen gekommen sein soll. Das Erzbistum Salzburg war seit dem Jahr 1000 Grundherr im Großarltal, in dieser Zeit wurde auch die erste Kapelle errichtet. Erzbischof Konrad befahl schließlich die unwirtschaftlichen Tauerntäler des Erzbistums urbar zu machen. Die Erschließung des Tales war aber durch die steilen Felswände der Großarlerklamm (später Liechtensteinklamm) besonders schwierig. Ein erster Steig ins Tal entstand angeblich im Jahr 1130.
Durch den Kupfer- und Schwefelbergbau, der ab dem 14. und 15. Jahrhundert in Hüttschlag betrieben wurde, erlebte das Großarltal eine wirtschaftliche Blütezeit. Der Bergbau florierte und wurde zu einem wichtigen Wirtschaftsfaktor für das Erzbistum Salzburg. Für den Handel war allerdings die Errichtung einer Straße dringend notwendig. Unter schwierigsten Bedingungen wurde oberhalb der Klamm eine Straße in den Fels gehauen. Noch heute – trotz neu angelegter und bestens abgesicherter Straße – ist die Fahrt ins Großarltal ein Erlebnis. Besonders der erste Teil ober- halb der beeindruckenden Liechtensteinklamm lässt erahnen, welch schwieriges und wohl auch gefährliches Unternehmen es damals gewesen sein muss, eine Straße durch die Klamm zu hauen und für Fuhrwerke befahrbar zu machen.
Die sehr gut erhaltene "Alte Wacht" wurde als Mautsperre an der Gemeindegrenze zwischen St. Johann im Pongau und Großarl errichtet. Sie mussten alle Fuhrwerke, die in das Tal oder hinaus wollten, passieren – einen anderen Weg gab es nicht. Auf diese Art und Weise sollte dem lebhaften Schmuggelwesen ein Riegel vorgeschoben werden.

Hüttschlag liegt auf 1.030 m, der höchste Punkte auf Gemeindegebiet ist der Keeskogl mit 2.886 m.
Aktuell wohnen rund 900 Personen in Hüttschlag.

Die Gemeinde Hüttschlag ist Nationalparkgemeinde. Das Talmuseum und Nationalpark-Infozentrum befinden sich am Talschluss.

Die beeindruckende Lichtensteinklamm am Taleingang

Hotel Hüttenwirt, Gemeindeamt und die beeindruckende Felswand im Hintergrund.

Alte Hausmalerein legen Zeugnis über die damalige Funktion der Häuser ab.

Die schlichte aber sehr schöne Kirche von Hüttschlag steht erhöht über dem Ort.

Und immer wieder wird der Blick von der Hüttschlager Wand angezogen, durch die drei Klettersteige führen.

Bgm. Hans Toferer darf seine Gemeinde bei besten Wetter präsentieren.

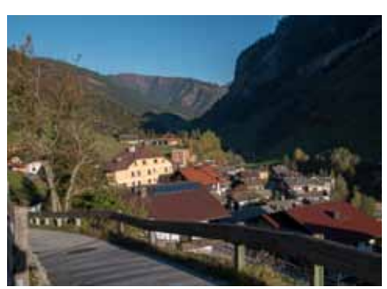
Ein faszinierendes Bild: die schmiedeeisenen Grabkreuze direkt neben der Kirche.

Alte Gehöfte prägen das Bild und verstärken den bergbäuerlichen Charakter.

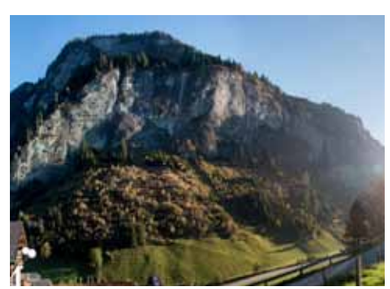
Hier wurde einst der Gemeinderatsbeschluss zu den Bergsteigerdörfern gefasst - die Gemeindestube.

Wie jedes Bergsteigerdorf hat auch Hüttschlag seinen ganz individuellen Aufsteller.

Bergsteiger und Bergsteigerdorffahen stehen an zentraler Stelle im Ort.



Der Blick talauswärts - auch in Hüttschlag wird gebaut, aktuell die neue Feuerwehr inkl. Wohnungen.



Die Hüttschlager Wand in der Morgensonne. Was für ein wunderbarer Herbsttag!

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Nr.	Vorname	Nachname	Funktion
1	Außerlecher	Josef	Bgm. Kartitsch
2	Bänker	Uwe	OeAV-Sektion Mallnitz, Kassier
3	Beermeister	Helga	TVB Wipptal, St. Jodok
4	Bischof	Monika	Biosphärenpark Management Gr. Walesrtal
5	Bischof	Hildegard	Partnerbetrieb Gr. Walsertal
6	Dagostin	Liliana	Projektteam Bergsteigerdörfer
7	Draschl	Leonhard	Viezebürgermeister Kartitsch
8	Galle	Ewald	Ministerium für ein lebenswertes Österreich
9	Geieregger	Birgit	JUFA, Sales & Marketing
10	Goller	Anton	Amtsleiter Kartitsch
11	Hatheier-Stampfl	Regina	Projektteam Bergsteigerdörfer
12	Hesse	Karlheinz	DAV-Sektion Göttingen
13	Hipp	Tobias	DAV - Ressort Natur- und Umweltschutz
14	Jury	Hans	1. Vorsitzender OeAV-Sektion Gmünd
15	Kals	Roland	Projektteam Bergsteigerdörfer
16	Kapferer	Karl	Bgm. St. Sigmund im Sellraintal
17	Kendler	Sepp	Obmann OeAV-Sekt. Großarl-Hüttschlag
18	Klausner	Rudolf	Ortsvorsteher Ginzling
19	Kleuver	Maarthen	Jufa Hausleitung Almtal
20	Kneißl	Franz	Bgm. Steinbach am Attersee
21	Krismer	Angelika	Gemeinderätin Vent
22	Kulmesch	Heribert	Vizebürgermeister Zell-Sele
23	Mair	Hanspeter	Geschäftsbereichsleiter DAV
24	Morawetz	Rudolf	Notfallpsychologischer Dienst Österreich
25	Ortner	Ingo	OeAV-Sekt. Obergailtal-Lesachtal
26	Penz	Ingrid	Hüttenwirtin der Pforzheimer Hütte, Sellraintal
27	Ploderer	Martin	Bgm. Lunz am See
28	Reisenauer	Fritz	Bergführer, Ernährungsberater
29	Ruckendorfer	Andrea	Alpenregion Bludenz Tourismus GmbH
30	Rüscher	Klaus	Bgm. Malta
31	Scheiber	Peter	Partnerbetrieb Vent
32	Schlackl	Bernd	Programmierer Webseite Bergsteigerdörfer
33	Schlosser	Hannes	Redakteur Alpingeschichte und Fotograf
34	Schmidt	Harald	Naturschutzreferent DAV-Sekt. Hannover
35	Schwann	Christina	Projektteam Bergsteigerdörfer
36	Schwann	Helmut	Facharzt f. Innere Medizin
37	Schwarzenlander	Stephanie	TVB-Steinbach am Attersee
38	Seifert	Willi	GF Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen
39	Slupetzky	Brigitte	OeAV-Landesverbandsvorsitzende Salzburg
40	Steger	Paul	Vorsitzender OeAV-Sektion Zillertal
41	Stiller	Werner	GF-TVB Krakautal u. Partnerbetrieb Krakau

42	Streckner	Marianne	OG Seekirchen, Naturschutzreferentin
43	Stummer	Bernhard	Bundesausschuss ÖAV
44	Supersberger	Markus	Partnerbetieb Mallnitz
45	Toferer	Hans	Bgm. Hüttschlag
46	Toferer	Werner	Partnerbetrieb Hüttschlag
47	Türtscher	Franz Ferdinand	Bgm. Sonntag, Gr. Walsertal
48	Türtscher	Aloisia	Partnerbetrieb Gr. Walsertal
49	Türtscher	Merbod	Partnerbetrieb Gr. Walsertal
50	Türtscher	Wilfried	Wanderführer Gr. Walsertal
51	Unterluggauer	Christian	TVB Lesachtal
52	Vrevc	Simona	Vize-Generalsekretärin d. Alpenkonvention
53	Wassner	Engelbert	Bürgermeister Zell-Sele
54	Wassner	Egon	Amtsleiter Zell-Sele
55	Weidinger	Alois	Bgm. Grünau im Almtal
56	Weißkopf	Katharina	Hochgebirgs-Naturpark Zillertaler Alpen
57	Wirnsperger	Thomas	GF TVB-Großarltal
58	Wolf	Ludwig	Bgm. Johnsbach im Gesäuse
59	Zraunig	Helga	Partnerbetrieb Hüttschlag

Christian Unterguggenberger, Lesachtal

Engelbert Wassner, Zell-Sele

Rudolf Klausner, Ginzling

Helga Beemeister, St. Jodok, Schmirn-Valsertal

Karl Heinz Hesse, DAV

Ludwig Wolf, Johnsbach

Josef Außerlechner, Kartitsch

Ingrid Penz, Sellraintal

Stephanie Schwarzenlander, Steinbach am Attersee

Franz Ferdinand Türtscher, Gr. Walsertal

Angelika Krismer, Vent

Markus Supersberger, Mallnitz

Werner Stiller, Steirische Krakau

Werner Toferer, Hüttschlag

Alois Weidinger, Grünau im Almtal

Zwei Wanderungen bei herrlichstem Herbstwetter!

Wir - das Projektteam Bergsteigerdörfer - dürften uns ganz herzlich bei allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, bei allen Referentinnen und Referenten sowie bei unseren Gastgebern für die gelungene Veranstaltung bedanken. Besonderer Dank gebührt Dr. Ewald Galle für seinen Einsatz im Ministerium für ein lebenswertes Österreich, unser Projekt auch in der neuen Förderschiene Ländliche Entwicklung 14-20 zu verankern. Außerdem bedanken wir uns ganz besonders bei den beiden Bundesausschussmitgliedern des Österreichischen Alpenvereins, Bernhard Stummer und Brigitte Slupetzky, die neben Joachim Gfreiner aus Kärnten, unser Projekt in den Reihen des Alpenvereins fest verankern. Wir freuen aus auf die nächste Förderperiode und auf die vielen neuen Herausforderungen, die sie bringen wird. Wir hoffen, das Projekt über die Grenzen Österreichs hinaus tragen zu dürfen, um die Ziele der Alpenkonvention noch besser auf Gemeindeebene zu verankern und einen Mosaikstein für eine echte Regionalentwicklung zu setzen.

Das Projektteam Bergsteigerdörfer

Anhang: Die Kriterien für Bergsteigerdörfer

Fassung vom 10.10.2014

Aufgabe und Funktion der Bergsteigerdörfer

Die österreichischen Bergsteigerdörfer sind vorbildhafte regionale Entwicklungskerne im nachhaltigen Alpintourismus mit einer entsprechenden Tradition. Sie garantieren ein hochwertiges Tourismusangebot für Bergsteiger und Bergwanderer, weisen eine exzellente Landschafts- und Umweltqualität auf und engagieren sich für die Bewahrung der örtlichen Kultur- und Naturwerte.
Als alpine Kompetenzzentren setzen Bergsteigerdörfer auf Eigenverantwortung, Fähigkeit und Souveränität sowie umweltkundiges und verantwortungsvolles Verhalten ihrer Gäste am Berg.
Diese Vorbildwirkung der Bergsteigerdörfer erstreckt sich auch auf das aktive Bemühen, das Ziel der nachhaltigen Entwicklung im Alpenraum zu verwirklichen. Die Förderung und Weiterentwicklung der Bergsteigerdörfer steht im Einklang mit den Durchführungsprotokollen der Alpenkonvention.
Im Zweifelsfall haben in Bergsteigerdörfern Werte wie Natur und Landschaft Vorrang.

Funktion der Kriterien

Allgemein ist ein Kriterium ("Richtmaß“) ein Merkmal, das bei einer Auswahl relevant für die Entscheidung ist. Eine wichtige Funktion der Bergsteigerdörfer-Kriterien ist die Operationalisierung (Meßbarmachung) der Zielvorstellungen, wobei sowohl objektive Tatbestände als auch subjektive Einschätzungen abzubilden sind.
Bergsteigerdörfer existieren nicht im luftleeren Raum, sie haben ihre jeweils eigene Entwicklungsgeschichte. Um der großen Vielfalt, gleichzeitig aber dem „Bergsteigerdorf“ als Qualitätsversprechen gerecht zu werden, wird das Kriteriensystem in drei Abschnitte gegliedert:

a) Ausschlusskriterien: Sie kommen bei der Neuaufnahme von Orten zum Tragen, oder aber bei schwerwiegenden Veränderungen in bestehenden Bergsteigerdörfern. Bei Neuaufnahmen ist es dabei unerheblich, ob der Ort selbst Einflussmöglichkeiten auf das Geschehen hat, weil dies für die Gäste irrelevant ist.

b) Pflichtkriterien: Sie gehören jedenfalls zur Grundausstattung des Bergsteigerdorfes, sind in vielen Fällen bereits vorhanden, in Einzelfällen müssen sie „nachgerüstet“ werden. Eine schwerwiegende Verschlechterung von Bedingungen in Bergsteigerdörfern, die damit nicht mehr den Pflichtkriterien entsprechen, kann zu einem Ausschluss führen.

c) Zielkriterien: Sie sind die „Zusatzqualifikation“ der Bergsteigerdörfer und eignen sich als Unterscheidungsmerkmale im laufenden Prozess der Qualitätskontrolle und Qualitätsverbesserung. Durch die Zielkriterien heben sich Bergsteigerdörfer deutlich von anderen – ähnlich klingenden – Initiativen ab. Die Bergsteigerdörfer streben im Sinne einer umfassenden Regionalentwicklung die Erreichung der Zielkriterien an.

A) AUSSCHLUSSKRITERIEN

A1) Unzureichende Tourismusinfrastruktur

- Fehlen von Beherbergungsbetrieben, die eine ausreichende Qualität anbieten können. (Zimmer mit Dusche und WC, Frühstücksbuffet mit vorwiegend heimischen Produkten, gelten als Mindeststandard; die weiteren Serviceleistungen werden durch die Partnerbetriebskriterien geregelt.)

A2) wenig alpiner Landschaftscharakter, Landschaftsschäden,Technikdominanz

- geringe Reliefenergie (Unterschied zwischen niedrigstem und höchstem Punkt des Gemeindegebietes muss min-

destens 1.000 Höhenmeter betragen.)
- den Gesamtcharakter erheblich störende Schäden durch menschliche Eingriffe (dies gilt auch für Eingriffe, die außerhalb des Gemeindegebietes liegen, wenn die Einsehbarkeit deutlich gegeben ist und somit zu einer erheblichen Störung des Gesamtbildes führt.)
- Eingriffe in Schutzgebieten, die deren Charakter und Schutzzweck beeinträchtigen“
- Intensivtouristische Wintersportanlagen, insbesondere tälerverbindende Schierschließungen bzw. der damit verbundenen Infrastruktur im Tal
- Einrichtungen zur Energiegewinnung wie Wasserkraftanlagen, insbesondere Speicherkraftwerke, Photovoltaik- und Windkraftanlagen in überörtlicher Dimension. (Für vor 2014 aufgenommene Bergsteigerdörfer besteht ein „Bestandsschutz“.)

A3) Kein dörflicher Charakter
- zu große Bewohnerzahl (Grenzwert 2.500 pro Gemeinde/Ortsteil – kann bei Talschaften überschritten werden)
- zu große Betriebsgrößen, gemessen an der Beschäftigungszahl (Grenzwert: 50 pro Betriebsstätte, im Einzelfall sind Ausnahmen möglich, wenn der dörfliche Charakter nicht beeinträchtigt wird.)
- ungünstiger Charakter der Bebauung: Maßstäblichkeit, Gestaltung und Anordnung der neueren Bautätigkeit insbesondere am Außensaum – Problematik der Gewerbegebiete
- Zersiedelung – Verlust des harmonischen Siedlungsbildes
- Dominierende Parahotellerie (großräumige Ferienparks, Appartementanlagen, Time-Sharing-Anlagen u. dgl.)

A4) Lage an Hochleistungsverkehrswegen
- insbesondere Autobahn, Autoschnellstraße, Flugplatz

B) PFLICHTKRITERIEN

B1) Tourismusqualität
- Schutzhütten alpiner Vereine oder vergleichbare private Hütten (im Regelfall über 1.500 m Seehöhe; für Besucher nur zu Fuß erreichbar, Übernachtungsmöglichkeiten), die wenn möglich die gemeinsame Initiative „So schmecken die Berge“ von OeAV, DAV und AVS zur Förderung der Produktion und Vermarktung regionaler Produkte angehören bzw. die Mitgliedschaft anstreben.
- Bergsteigerdorf-Partnerbetriebe im Tal (Ausnahmen gelten in Einzelfällen für Vertragshäuser des Alpenvereins und Naturparkbetriebe, die gleiche oder ähnliche Kriterien erfüllen)
- Gute Bandbreite der Beherbergungskategorien (von einfach bis gehoben)
- Gute Bandbreite der Restaurants/Gastwirtschaften

B2) Alpinkompetenz
- laufend gut betreutes und regelmäßig kontrolliertes Alpinwegenetz mit durchgängiger Beschilderung nach den Richtlinien der Bergwegekonzepte
- kompetente örtliche Alpinberatung (TVB, Alpenvereinssektion, Alpinschule, Bergführerbüro, etc.)
- Verleih oder Vermietung von spezieller Bergsteigerausrüstung (z.B. LVS-Gerät, Sonde, Schaufel, Schneeschuhe, Steinschlaghelm,...), Führerliteratur, Kartenmaterial
- Tourenprogramm (Bergwandern, Klettern, anspruchsvolle Bergtouren, Hochtouren, Schitouren) für Gäste (über örtlich zuständigen Alpinverein, Bergführer, Wanderführer, Schiführer, Alpinschulen, Schutzgebietsbetreuung, etc. ...) vor Ort oder in der näheren Umgebung (bis ca. 10 km Entfernung)
- Enge Zusammenarbeit mit örtlich zuständigen Alpinvereinen

B3a) Ortsbildqualität
- Verankerung einer bergsteigerdorfgerechten Strategie für die Ortsbildpflege und Ortsbildentwicklung im kommunalen Entwicklungsleitbild (Räumliches Entwicklungskonzept, Örtliches Entwicklungskonzept,...)
- Kenntlichmachung des Ortes als „Bergsteigerdorf“ durch entsprechende zur Region und zum Wesen der Bergsteigerdörfer passende Inszenierungen an den Ortseinfahrten und/oder im Zentrumsbereich (Stein mit Logo, Hinweistafel, Fahnen, ...)

B3b) Landschaftsqualität
- keine durch Straßen / Seilbahnen erschlossenen benannten Berggipfel (Erschließung endet mindestens 200 Hm unter dem Gipfel, bzw. in mindestens 500 m Horizontaldistanz)
- Verzicht auf Neuerschließung oder großräumige Erweiterungen von Schigebieten (entsprechend Salzburger Sachprogramm Schierschließung, Tiroler Raumordnungsprogramm Seilbahnen)
- Keine Außenstarts und –landungen von Motorflugzeugen (ausgenommen Versorgungs- und Rettungsflüge)
- keine permanent genutzten Motorsportstrecken zur Austragung von Bergrennen, Rallies, Motocross, Schidoo-Rennen u. dgl.
- Verzicht auf Neuerrichtung von Wasserkraft -, Windkraft-, Photovoltaik-Anlagen in überörtlicher Dimension mit Auswirkungen auf die Landschaftsqualität und/oder Beeinträchtigung des Schutzgebietsinventars sowie Hochspannungs-Freileitungen (Wasser- und Windkraftanlagen: zu prüfen sind insbesondere die Verträglichkeit mit bestehenden Schutzzwecken, die Wirtschaftlichkeit und die überregionale Bedeutung von Fließgewässern und Landschaften (z.B. Natura 2000))
- Bei Neuerrichtung von Einrichtungen zur Energiegewinnung, Straßen, Hochspannungsleitungen, Schigebieten, etc. außerhalb des Gemeindegebietes, die aber dennoch erhebliche Auswirkungen auf die Kriterien der Bergsteigerdörfer haben, darf die Gemeinde diese Ansinnen nicht aktiv unterstützen.
- Ganzjährig ausreichende Wasserführung (= ausreichend Restwasser) in Fließgewässern gemäß den vorgegebenen Richtlinien
- Hochalmen und Bergwälder werden von motorisiertem Individualverkehr außerhalb öffentlicher Straßen frei gehalten.
- Schutzgebietsanteil an der Gemeindefläche liegt im Regelfall über 20 %

B4) Mobilitätsqualität
- Bergsteigertaugliche Mobilitätsangebote (Öffentlicher Nahverkehr, Taxidienste, Abholservice, organisierte Mitfahrgelegenheiten)

B5) Kooperationsqualität
- Gemeinsamer Wille der Zusammenarbeit der verschiedenen Akteure – Gemeinde, Tourismus, Alpinverein, Schutzgebietsbetreuung, Bevölkerung, etc. als Grundvoraussetzung für eine zielführenden, produktive Kooperation
- Projektarbeitsgruppe mit definiertem Ansprechpartner vorhanden
- Enge Zusammenarbeit mit örtlich zuständigen Alpinvereinen
- Publikation der Zusammenarbeit im Bergsteigerdörfer-Projekt (Homepages von Gemeinde und Tourismusverband mit Logo u. Link, Mitteilungsblätter der Gemeinde, touristisches Werbematerial, Presseauftritte, Messebeteiligungen, etc.)
- Teilnahme der jeweiligen Vertreter des Bergsteigerdorfes an der jährlichen Jahrestagung
- Teilnahme des erweiterten Beteiligtenkreises pro Bergsteigerdorf an regelmäßigen Qualitätssitzungen
- Alpenkonvention – Umsetzung, Anwendung, Richtlinien – ist fixer Bestandteil der Gemeindepolitik

C) ZIELKRITERIEN

C1) Touristische Qualität

- ausreichende Nahversorgung am Ort mit Artikeln des täglichen Bedarfes (Kaufgeschäft, ...)
- Möglichkeiten der Anreise mit dem Öffentlichen Verkehr (auch an Wochenenden und Feiertagen) und Mobilitätsangebote für einen Urlaub ohne eigenen PKW vor Ort; entsprechende Informationsaufbereitung in allen relevanten touristischen Medien und bestmögliche Kommunikation bereits bei der Buchung.

C2) Kulturelle und regionale Besonderheiten

- Bergsteigerdörfer sind stolz auf ihre Tradition, ihr Vereinswesen, ihre regionalen Produkte – besonderes Augenmerk soll dabei auf die Verknüpfung zw. Ausbau bestehender Initiativen und Angebote gelegt werden („So schmecken die Berge“, „Genuss Region Österreich “, Handwerk, Vereinswesen, etc.)

C3) Alpinkompetenz

- aktuelle Führerliteratur und für bergsteigerische Zwecke brauchbare Karten (v.a. AV-Karten wo vorhanden) an zentraler Stelle (TVB, Gemeindeamt, Bibliothek, Bergsteiger-Treffpunkt, Partnerbetriebe, etc.)
- Ansprechpartner für alle bergsportrelevanten Auskünfte (Alpingschule, Bergführer, Sektion eines Alpinvereins, etc.)
- aktuelle Online-Routeninformationen und darüber hinausreichende Informationsangebote - Alternativen bei Schlechtwetter
- alpines Kurs- und Ausbildungsangebot am Ort
- 2-3 buchbare Pauschalen (Sommer und Winter) pro Bergsteigerdorf
- Sportgeschäft mit bergsteigergerechtem Beratungsangebot und Verleih im Ort oder in der Nähe (ca. 10 km)

C4) Landschaftsqualität

- Schutzgebietsbetreuung ist eingerichtet und aktiv und bereichert das Angebot vor Ort mit naturkundlichen Führungen, Workshops, etc. zur Vermittlung der Sensibilität des naturnahen und des durch den Menschen seit Jahrhunderten geprägten Kulturraumes.

Hüttschlag im Großarltal, 2014

BERGSTEIGER
DØRFER

www.bergsteigerdoerfer.at