Pressetexte für Fachmagazine

Textlänge: 1216 Zeichen

**Gesund bleiben und länger leben durch wissenschaftlich fundierte Gesundheits-Urlaube.**

*Eine aktuelle Studie der Privat Medizinischen Universität (PMU) belegt die Effizienz von Bergwandern und regionaler Naturkost für ein gesünderes sowie längeres Leben.*

Die Privat Medizinische Universität Salzburg bringt erstmals Ergebnisse einer aktuellen Studie hervor, in der die lebensverlängernde Wirkung der speziellen Kombination aus Bergwandern, regionaler Naturkost und gesundheitsbezogenem Coaching belegt ist. Getestet wurden 100 freiwillige TeilnehmerInnen auf die kardiorespiratorische Fitness sowie die subjektiv wahrgehommene Lebensqualität. Neben verbesserten Körperwerten vor Ort konnten auch nachhaltige Erfolge durch ein verändertes Bewusstsein erreicht werden, sodass äußere Faktoren wie Stress und Umweltstörungen weniger Einfluss auf die Testpersonen hatten.

Im Salzburger Pinzgau gibt es bereits erste Hotelinitiativen, die Lifetime Hotels, die auf Basis der wissenschaftlichen Studie entsprechende Angebote bieten. Mit dem Fokus auf den gesunden Gast schaffen diese nicht nur ein Umdenken im gesamten Gesundheitssystem, sondern auch die Basis für einen nachhaltigen und für den Gast nachvollziehbaren Gesundheitserfolg.