Pressetext für Tages- und Wochenzeitungen

Langform: 3291 Zeichen

**Umdenken und länger leben. Neuartige Studien stellen das aktuelle Gesundheitssystem infrage.**

*Aktuelle Studien der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg (PMU) belegen, dass es wesentlich günstiger ist, dafür zu sorgen, dass Menschen erst gar nicht erkranken. Die Kooperation „Lifetime Hotels“ nimmt die Kenntnisse der Forschung als Basis für neuartige Gesundheits-Urlaube, die das Leben nachweislich verlängern.*

Unser Gesundheitssystem ist momentan so aufgebaut, dass im Zentrum die Versorgung von bereits erkrankten Menschen steht. Ein Urlaub wird erst in Anspruch genommen, wenn Stress, falsche Ernährung und Umweltbelastungen bereits erhebliche Schäden verursacht haben. Trotz der hohen Lebenserwartung von durchschnittlich 80 Jahren, verlieren die Österreicherinnen und Österreicher mehr als 20 Jahre an Lebensqualität durch Krankheit.

Vorsorge ist effizienter als heilen.

Dass ein Umdenken innerhalb des Systems dringend notwendig ist, zeigen die Ergebnisse einer aktuellen Studie der Paracelsus Medizinischen Universität (PMU) Salzburg. Anhand von 100 Testpersonen konnte nachgewiesen werden, dass die Kombination aus Bergwandern und naturbelassener Kost nachhaltig die Körperwerte verbessert. „Es geht darum, aktiv seinen Urlaub zu gestalten sowie gezielt die Gesundheit zu verbessern, sodass Krankheiten erst gar nicht entstehen können“, erklärt Sepp Schwaiger, Geschäftsführer des Hotel Eder. Gemeinsam mit sieben weiteren Hotelpartnern im Salzburger Pinzgau, den Lifetime Hotels, entwickelt er anhand der wissenschaftlichen Erkenntnisse neuartige Urlaubsmodelle, die langfristig die Körperwerte und die Fitness steigern. „Wir haben dafür spezielle und leicht erlernbare Aktiv-Programme entwickelt, und regen unsere Gäste mit naturauthentischem Essen dazu an, vorzusorgen und sich dabei gut zu fühlen.“

Die verbesserten Körperwerte bleiben.

Wie die Teilnehmer in der Studie werden auch die Urlaubsgäste durch ein gesundheitsbezogenes Coaching begleitet, das auf die individuellen Bedürfnisse ausgerichtet ist und ein tiefgreifendes Umdenken anstrebt. Diese Maßnahmen sowie eine umfassende Nachbetreuung stellen sicher, dass im Gegensatz zu passiven Urlaubsformen wie reines Wellness oder Strandurlaub am Meer, das gute Lebensgefühl und die verbesserten Körperwerte auch nach dem Urlaub erhalten bleiben. Für den Erfolg des Programms hat die PMU konkrete Qualitätsstandards bestimmt, welche jedes Lifetime Hotel erbringen muss. Die Höhenlage von 800 bis 1200 Meter über dem Meeresspiegel und der Anschluss an Wanderwegnetze mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden sowie eine naturbelassene Küche sind Mindestanforderungen, die bei allen Häusern erfüllt sein müssen.

Leben mit der Natur.

Gemeinsam ist allen Betrieben darüber hinaus die gelebte Einheit mit der Natur und das Bewusstsein um die traditionellen Werte der Pinzgauer Kultur. Die Lifetime Hotels sind die ersten Anbieter im Tourismusbereich, die den Paradigmenwechsel „vorsorgen statt heilen“ gezielt vorantreiben. „Aktivität weckt neue Lebensgeister und kann präventiv viel bewirken. Bevor das Gesundheitswesen auf derartige Erkenntnisse reagiert, wird wohl der Einzelne selbst angehalten sein, etwas für sich zu tun“, meint Schwaiger. „Denn in der Präventivversorgung kann es Jahre dauern, bis sich etwas ändert.“