

Die Heilkraft der Alpen im Fokus

Anfang Juni wurde im Lungau zum Fachkongress „Heilkraft der Alpen“ geladen. Neben Fachvorträgen auf Burg Mauterndorf gab es auch eine Exkursion ins Riedingtal im Naturpark Zederhaus.

Lungau. Das Gesamtthema des Kongresswochenendes stand im Zeichen der menschlichen Gesundheit in Zusammenhang mit der Heilkraft von Bergregionen. Namhafte Experten aus Medizin, Landwirtschaft, Tourismus und Almforschung waren für spannende Vorträge zu Gast im Biosphärenpark Lungau.

Am Freitag wurde das Thema „Landwirtschaft und Gesundheit“ mit einem besonderen Fokus auf die Almwirtschaft behandelt. Auch die Zusammenhänge von Landwirtschaft und Tourismus sowie Gesundheitstourismus in den Alpen wurden thematisiert. Als besonders spannend erwiesen sich die Ergebnisse einer Studie der Paracelsus Medizinischen Universität im Naturpark Riedingtal, die im vergange-



V. l.: Markus Schaflechner, Kathrin Doppler, Ulrike Schöller, Christina Pichler, Bernhard Lehofer, René Zechner und Michael Bischof.

nen Sommer durchgeführt wurde. Diese untersucht, wie sich die Luft und das Arbeiten auf der Alm auf die Gesundheit des Menschen auswirkt, und liefert beein-

druckende Ergebnisse. Der Samstag thematisierte das Thema „Gesunder Schlaf“, wobei Schlaf Forscher und Allgemeinmediziner über den Schlaf und dessen Bedeutung für unsere Gesundheit referierten. Die Teilnehmer konnten sich über Tipps und Tricks im Umgang mit gutem Schlaf sowie störende Angelegenheiten in Bezug auf das Schlafverhalten informieren. Am Nachmittag wurde vor allem der Selbstwert der Region mit einigen praktischen Impulsen vermittelt. Die Vortragenden informierten über Kräuter, Wald, Bewegung und Ernährung und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Der finale Vortrag gehörte Mentaltrainerin Gabriele Wimmer: „Mensch und Natur leben in einer ständigen Symbiose miteinander – ein gesunder Geist

lebt nicht nur in einem gesunden Körper, sondern auch in einem gesunden Umfeld. Die Menschen im Lungau sind ein Teil dieser einzigartigen Region. Gesundheit – vor allem auch die mentale Gesundheit – und Natur sind keine Selbstverständlichkeit. Ruhe, Stille, Rückzug und unberührte Natur sind in unserer digitalisierten, schnelllebigen Zeit die Währung der Zukunft.“

Am Sonntag erkundeten die Teilnehmer die Almlandschaft im Zederhauser Riedingtal. Almforscher Herbert Weingartner berichtete über die Besonderheiten von Almgebieten. Die Exkursion bildete den Startschuss zu einer Veranstaltungsreihe im Lungau, die das Thema Heilkraft der Alpen auch zukünftig in der Region vermitteln soll. Dabei werden weitere Veranstaltungen angeboten, die von praktischen Impulsen wie der Herstellung von Kräuterprodukten oder dem Waldbaden, über Yoga am Berg bis hin zu Vorträgen über Darmgesundheit und der Herstellung von Seifen reichen. Die Veranstaltungen werden von Juni bis ins Frühjahr 2024 stattfinden, um auf gesundheitsfördernde Praktiken aufmerksam zu machen. Weitere Termine gibt es unter www.biosphaerenpark.eu – dort sind demnächst auch die Videos des Kongresses zu finden.

Übrigens: Das Zehn-Jahres-Jubiläum des Kongresses soll 2025 wieder im Lungau stattfinden.

Können Sie noch Lungauerisch?

Was bedeutet ...

Radlbokch?

- 1.) 1er-Hirsch
- 2.) Fahrrad-Gepäckträger
- 3.) Schubkarre

Schdroa?

- 1.) St. Andrä
- 2.) Abflussrohr
- 3.) Stroh

Faoa?

- 1.) Pharao
- 2.) Ferkel
- 3.) Bio-Eier

Buschngrarwa?

- 1.) Buschenschank
- 2.) Blumenpflücker
- 3.) Büstenhalter

Quelle: Aus dem Buch „Wiarach ba ins ret“
Antworten: LN Redaktion

Lösung: 3 - 2 - 3 - 3



Zum Abschluss folgte eine Exkursion ins Riedingtal.

BILDER: BIOSPHÄRE