

Aufatmen

Hohe Tauern Health
für Asthmatiker und Allergiker



DAS MAGAZIN FÜR ALLERGIKER UND ASTHMATIKER | Nr. 4 | August 2011

Dr. Wasserfall hilft ...!

Krimmler Wasserfall schafft nachhaltige Linderung für Allergiker und Asthmatiker über einen nachgewiesenen Zeitraum von 4 Monaten

Der Wasserfall als Doktor? Klingt unglaublich, ist aber Realität. Beim Gesundheitsurlaub in der Nationalparkregion Hohe Tauern wird der Krimmler Wasserfall zur Medizin. Das zertifizierte Behandlungsangebot für allergische Asthmatiker hat sich nach zwei Jahren bewährt und neue Produkte wie die „**Atemschule**“ und ein **wissenschaftlicher Vortrag** zum Thema runden das Angebot ab. Die Initiative Hohe Tauern Health hat in den letzten Jahren mit der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg in der Nationalparkregion Hohe Tauern ein umfangreiches Projekt ins Leben gerufen. Im Mittelpunkt steht der Krimmler Wasserfall, dessen bereits seit dem 19. Jahrhundert geschätzten Heilkräfte nun mit wissenschaftlichen Mitteln erforscht und bewiesen wurden. Mit einem international einzigartigen Urlaubs- und Therapieangebot wendet man sich an Menschen, die von **Asthma und Allergien** betroffen sind und konnte damit von Beginn an Erfolge erzielen. Mit dieser Ausgabe von „Aufatmen“ wollen wir Sie gerne über die aktuellen Entwicklungen informieren.



Warum wirkt gerade der Krimmler Wasserfall?

Nachdem die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg die Gesundheitswirkung des Krimmler Wasserfalls in Ihren Studien belegen konnte, untersuchte sie zwei weitere Wasserfälle (in Kärnten und Tirol), um festzustellen, ob hier eine ähnliche Wirkung messbar sei. Da dies nicht der Fall war, wurde in Folge die Umgebung des Krimmler Wasserfalls durch externe Wissenschaftler untersucht und gemessen. Sie kamen zu folgendem Ergebnis:

Der Krimmler Wasserfall weist an bestimmten Stellen ein extrem feines Aerosol (Tröpfchen) im Nanobereich auf, das nur noch als kühler Hauch wahrgenommen wird und 200-mal feiner ist als einherkömmlicher Asthmaspray. Darin findet sich auch eine außergewöhnlich hohe Ionenkonzentration (negativ geladene Teilchen). Dieses feine Aerosol regt die Tätigkeit der Flimmerhärchen an und dringt ganz tief in die Lunge ein und hat eine positive Auswirkung auf das gesamte Immunsystem. Weitere Forschungen werden angestrebt.

Erholsamer Schlaf in Allergikerzimmern

Die Gesundheitszimmer von Hohe Tauern Health sind nach strengen Kriterien gemessen und zertifiziert



Reizfrei durchschlafen können Sie in den zertifizierten allergikergerechten Unterkünften unserer Partnerbetriebe. Hohe Tauern Health Hotels zeichnen sich durch **international einzigartige Hotelzimmer** aus: Sie werden nach strengsten Kriterien von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität regelmäßig kontrolliert, sind gemessen allergenfrei und optimal für Ihr Wohlbefinden eingerichtet. Aufwendige Adaptierungsmaßnahmen garantieren, dass die acht wichtigsten Auslöser für Allergie und Asthma in unseren Innenräumen nicht vorkommen.

Das bedeutet für Sie: Keine Hausstaubmilbe, keine Hunde, keine Spuren von Katzenallergen! Zusätzlich wurde die Feinstaubbelastung im ganzen Hotel auf einen Schwellwert ähnlich dem von klarer Winterluft reduziert und nur so können die positiven Effekte des Wasserfalls auch in der Nacht unterstützt werden.

Darüberhinaus wird das Personal von Küche und Hotel regelmäßig zum Thema Asthma und Nahrungsmittelallergien geschult und kann problemlos die individuellen Wünsche erfüllen.

TIPP:

Aktueller Pollenbericht aus der Region unter:
www.hohe-tauern-health.at



Innovation im Holzbau: Allergikergerechtes Wohnen

Die regionale Baufirma "Holzbau Maier" mit Sitz in Bramberg bietet seit kurzem europaweit einzigartige Wohnkonzepte für Allergiker an. Diese wurden unter wissenschaftlicher Kontrolle der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg entwickelt und umgesetzt. Woher diese Pionier-Idee stammt, erklärt Geschäftsführerin DI Birgit Maier im Interview:



Wie sind Sie auf dieses Thema aufmerksam geworden?

„Ich habe einmal einen Vortrag von Dr. Arnulf Hartl über das Projekt Hohe Tauern Health und allergische Erkrankungen besucht. Es war wirklich interessant und mich hat die Idee, dass der natürliche Baustoff Holz auch anti-allergisch wirken könnte, von Anfang an fasziniert. Unser Anliegen war es dann, gezielt herauszufinden, wie wir diese gesundheitsfördernde Wirkung professionell in den Hausbau einfließen lassen können.“

Wie haben Sie das schließlich erreicht?

„Über ein Jahr lang haben wir

gemeinsam mit Wissenschaftlern der Paracelsus-Universität die Auswirkungen von Holzräumen auf Allergiker und Asthmatiker getestet. Als Versuchsobjekt fungierte ein eigens konstruierter, dreigeschossiger Holzturm, der vor der Firma aufgestellt und in Bezug auf Innenraum-Feinstaub, Luftionen-Konzentration und Innenraum-Allergene von den Forschern gemessen wurde. Er ist gleichzeitig begehbarer Schauraum für die drei Holzbausysteme, welche hier getestet wurden und nun in die Baukonzepte einfließen.“

Welche Resultate zeigten die Untersuchungen?

Alle drei Systeme, also Holzblockbauweise, Holzriegelbauweise und Massivholzbauweise, brachten sehr gute Ergebnisse, wobei die Holzblockbauweise die geringste Feinstaubbelastung aufwies. Aber die Unterschiede sind gering und alle drei Bauweisen hervorragend für Allergiker geeignet. Alle zeichnen sich im Vergleich zu Standard-Innenräumen durch eine relativ hohe – positiv wirksame – Ionen-Konzentration aus und die Belastung durch Innenraum-Allergene wie Tierhaare oder Hausstaubmilben ist gering. Deswegen werden diese

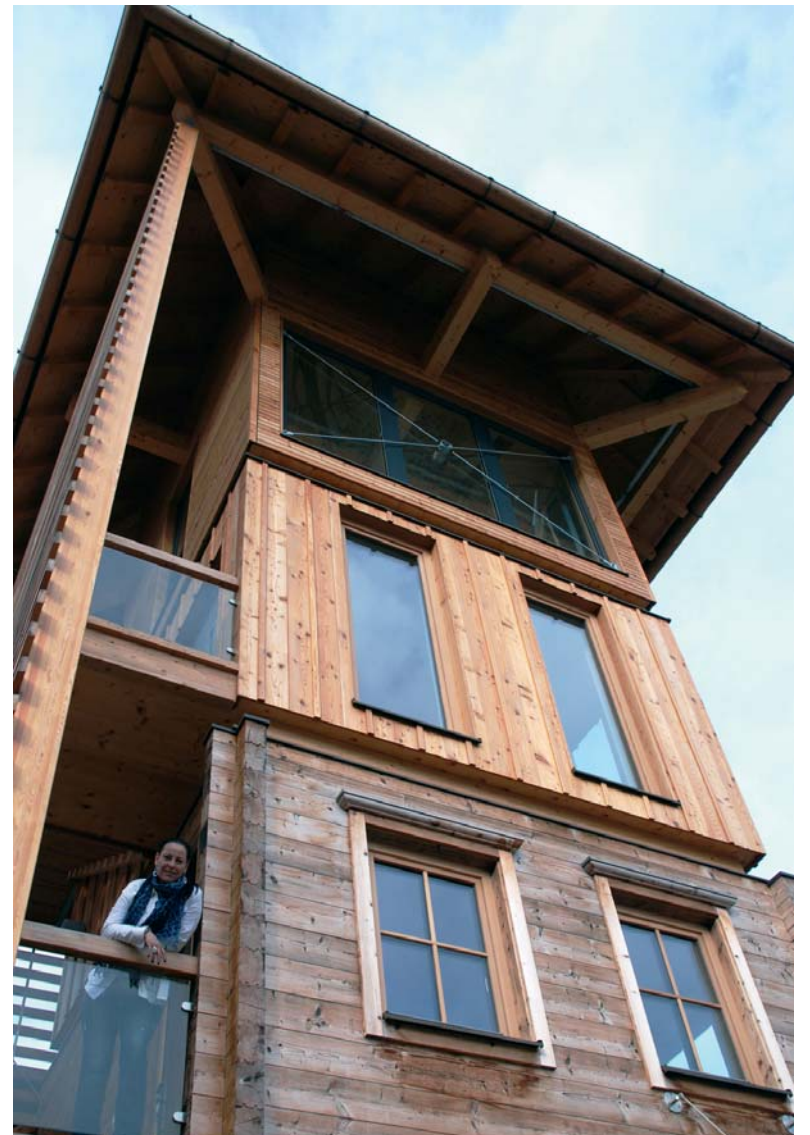
Räume gemäß den strengen universitären Richtlinien als gut geeignet für Menschen mit Allergien und Asthma eingestuft“.

Woher stammt dieses Holz?

„Wir bevorzugen bei der Verarbeitung heimische Hölzer, welche nach den individuellen Vorstellungen unserer Kunden eingebaut werden. Jeder kann sich bei uns unverbindlich und persönlich beraten lassen, wir bemühen uns fortlaufend, unsere Kompetenz zum Thema allergikerfreundliches Bauen zu erweitern. Wir wollen als kompetenter Partner für Menschen mit Allergien eine Pionierstellung einnehmen und haben zum Beispiel schon einen Preis für erfolgreiche Marktkommunikation bekommen und auch unser Holzturm wurde von pro:Holz Salzburg ausgezeichnet.“

Holzbau Maier errichtet seine Häuser in ganz Österreich, aber auch über die Grenzen hinaus. Neben Neubauten sind auch allergikergerechte Adaptierungen und Renovierungen möglich - mehr Informationen zu allergikerfreundlichem Wohnen finden Interessenten unter:

www.maier.at



Firmenchefin DI Birgit Maier auf dem 3-geschossigen Holzturm (die 3 Geschosse wurden für diese Studie mit verschiedenen Hölzern und Dämmstoffen ausgestattet und über einen Zeitraum von 1 Jahr von der Universität gemessen und kontrolliert)

Schulen herzlich Willkommen

„Raus aus Pillen, Spray und Co. - rein in den Nationalpark Hohe Tauern!“ Gemäß diesem Motto ist Hohe Tauern Health in enger Zusammenarbeit mit dem Nationalpark Hohe Tauern bestrebt, Schülerinnen und Schüler für die Natur und die Gesundheit zu begeistern.

Erstmals startete Hohe Tauern Health heuer gemeinsam mit dem Nationalpark Hohe Tauern, der Großglockner Hochalpenstraßen AG und dem Tourismusverband Krimml ein Schulprojekt zum Thema „Raus aus Pillen, Spray & Co. – Rein in den Nationalpark Hohe Tauern“. Erklärtes Ziel dieses neuen Angebotspaketes ist es, dass noch mehr Schüler den wertvollen Lebens- und Gesundheitsraum Nationalpark kennenlernen sollen. Gleichzeitig will man der Jugend die Natur auf spannende Weise hautnah erleben lassen und somit nachhaltiges Lernen erreichen. Ein besonderer Schwerpunkt gilt dabei dem kostbaren und gesunden Rohstoff „Wasser“. Dieser

steht im Mittelpunkt des attraktiven Angebotes, das eine **Gesundheitswanderung mit Saccharin-Test** (die Wirkung des Wasserfalls ist bereits nach einem kurzen Aufenthalt am eigenen Körper spür- und testbar) am Krimmler Wasserfall mit einem Ranger des Nationalparks Hohe Tauern und einer Mitarbeiterin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg sowie einen Besuch der **WasserWunderWelt** Krimml und/oder des **Nationalparkzentrums** Mittersill umfasst. Bislang haben bereits mehrere Schulen aus Salzburg und Kärnten das Angebot genutzt. Im Vordergrund stehen aber Spaß und Erlebnis und dieser Tag soll den Schüle-

rlinen einfach in guter Erinnerung bleiben.

„Die Kinder waren begeistert von diesem Angebot. So manch einer möchte nun dort privat urlauben!“, erklärte etwa FL Heidrun Hintermayr (Werkschulheim Felbertal). Interessierte Schulen sind herzlich Willkommen!

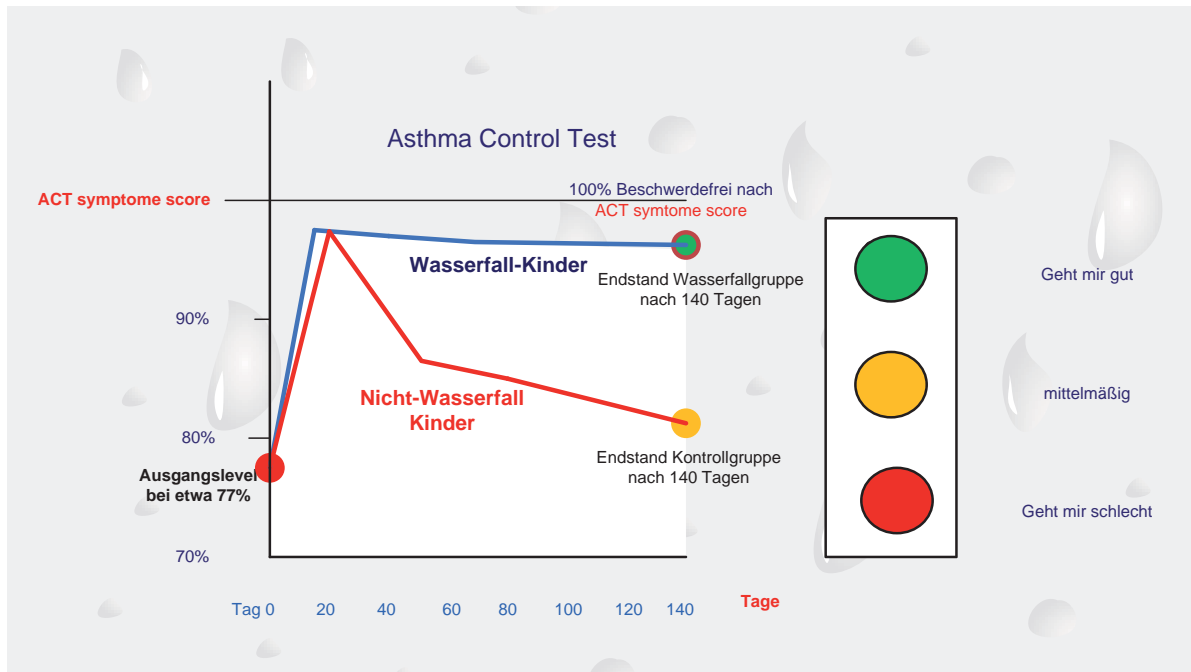
Weitere Informationen erhalten Sie bei der Nationalparkverwaltung (Tel. 06562/40849-33) oder dem Tourismusbüro Krimml (Tel. 06564/7239-13).

www.hohetauern.at
www.krimml.at



Studien beweisen die Wirksamkeit

Die Analyse der wissenschaftlichen Forschung an den Krimmler Wasserfällen brachten erstaunliche Ergebnisse. Mit diesen Erkenntnissen gibt es eine sanfte Alternative zur Standardtherapie Cortison - den Krimmler Wasserfall!



Klinische Studie 2007: Die Gruppe der „Wasserfall-Kinder“ ist über einen Zeitraum von nachweislich 4 Monaten annähernd beschwerdefrei im Gegensatz zur Gruppe der „Nicht-Wasserfall-Kinder“.

Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg hat in international richtungsweisenden Studien die Heilwirkung des Krimmler Wasserfalls untersucht.

Kernstück der Forschungen war eine klinische Studie mit kontrollierten Parallelgruppen von insgesamt 53 Asthma bronchiale PatientInnen im Alter von acht bis vierzehn Jahren. Bei allen Teilnehmern zeigten sich eindrucksvolle Ergebnisse: Der Aufenthalt am Wasserfall leitete einen **anti-allergischen und anti-asthmatischen Immunstatus** ein, führte zu einer **signifikant besseren Lungenfunktion** und der biochemische Parameter lag selbst 2 Monate nach Ende des Camps rund 60% niedriger als vor der Therapie. Wasserfall-Kinder **profitierten nachweislich noch vier Monate später vom Camp und zeig-**

ten eine fast vollständige Reduktion ihrer Asthmasymptome, die oft sogar noch weitaus länger anhielt. Den Kindern wurde mit dieser Therapie die Möglichkeit gegeben, wieder Fußball zu spielen, Sport auszuüben und Wanderungen zu machen. Bei allen Hohe-Tauern-Health Gästen hat sich eine Gesamtverbesserung ergeben, das bestätigen auch zahlreiche positive Rückmeldungen und Wiederholungsaufenthalte in der Region. Eine erfreuliche Entwicklung ist, dass auch vereinzelte Krankenkassen Zuschüsse gewähren und diese Therapieform als eine äußerst kostengünstige Präventivmaßnahme teilweise bereits anerkannt wird. Weitere Informationen diesbezüglich erhalten Sie gerne von uns.

www.hohe-tauern-health.at

Pionierforschung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg

Intensive Forschung in den letzten Jahren in einem neuen und unbekanntem Feld der Wissenschaft.

Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität Salzburg ist die zweite europäische Medizinuniversität in privater Trägerschaft. Es werden jährlich 50 Studierende aufgenommen und an den Salzburger Universitätskliniken in einem 5-jährigen Curriculum zu handlungskompetenten und sozial verantwortungsvollen ÄrztInnen und medizinischen ForscherInnen ausgebildet. Das intensive Lernen in Kleingruppen, das Forschungssemester an in- und ausländischen Instituten und Universitäten und moderne Lehr- und Lernmethoden gewährleisten international höchste Standards der medizinischen Ausbildung.

„Asthma ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit, etwa 300 Millionen Menschen leiden derzeit daran. Das menschliche Leid und die wirtschaftlichen Kosten von Asthma sind beträchtlich – allergisches Asthma allein kostet den Österreichischen Staat jährlich 118 Mio. Euro. Die Paracelsus Medizinische Privatuniversität misst dem Thema „Allergie und Asthma“ große Bedeutung zu. In unserem Forschungs-



Bild von links: Univ. Doz. Dr. Hartl, Univ. Prof. Dr. Ritter, Dr. Sanovic

schwerpunkt Allergie widmen sich unsere Mediziner und Forscher diesem hochrelevanten Gesundheitsthema. Wir unterstützen daher die Initiative Hohe Tauern Health und stellen unsere medizinische Expertise für diese neuartige und wichtige Therapieoption zur Verfügung“, erklärt Rektor Univ. Prof. Dr. Herbert Resch. Die Zusammenarbeit der Initiative

Hohe Tauern Health und der Universität wird auch zukünftig fortgesetzt: Im Rahmen der fachlichen Unterstützung vor Ort sowie von weiteren geplanten Studien und eines gemeinsamen, grenzüberschreitenden Gesundheitsprojektes mit kräftiger Unterstützung der Europäischen Union und der Länder. www.pmu.ac.at

Kompetenz und Expertise vor Ort für Ihre Fragen und Bedürfnisse: Frau Dr. Sanovic

Frau Dr. rer. nat. Renata Sanovic von der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität ist den ganzen Sommer für Sie als DIE Expertin in Sachen Allergie und Asthma vor Ort.



Die Molekularbiologin Dr. Renata Sanovic lebt in Salzburg und hat an der naturwissenschaftlichen Universität Paris Lodron studiert. Dr. Sanovic arbeitet seit 2006 bei der Universität am Institut für Physiologie und Pathophysiologie bei Univ. Prof. Dr. Markus Ritter. Sie ist in das Projekt seit Sommer 2006 involviert und leitet das Forschungslabor vor Ort. „Was mich dabei anspricht, ist die Tatsache, dass ich hier direkt mit den Menschen arbeiten und Ihnen durch das persönliche Gespräch auch helfen kann“, erklärt Dr. Sanovic. „Das Interesse ist sehr groß, weil die Krankheit so verbreitet ist und der Austausch ist für beide Seiten positiv. Als Wissenschaftlerin finde ich es faszinierend, dass ein natürliches Phänomen wie ein Wasserfall eine so starke und nachhaltige Wirkung haben kann und man dabei keine Medikamente benötigt.“

Renata Sanovic ist ein naturverbundener Mensch, der die Umgebung von Krimml auch in dieser Hinsicht schätzt. „In meiner Freizeit bin ich am liebsten draußen, wobei Klettern, Schifahren oder Canyoning am Programm stehen“. Sie führt zusammen mit den Nationalparkrangerinnen wöchentlich die Gesundheitswanderungen am Wasserfall durch, wo sie gerne alle Fragen der Teilnehmer persönlich beantwortet. „Sonst bin ich auch vor Ort im Forschungslabor anzutreffen, wo ich im Sommer die Studien fortführe!“

Dieses Projekt wird unterstützt von:



Die Gesundheitshotels stellen sich vor:

Smaragdhôtel Tauernblick ****

in Bramberg am Wildkogel

Exklusives Verwöhnhotel zwischen Krimmler Wasserfällen und Smaragden im Habachtal

Heimische Kristalle wie Smaragde, Amethyst, Rosenquarz und Bergkristall funkeln in der Kristall-Lobby und im Smaragdbad und

voller Abenteuer und Aktivität. Neue Allergiker-Komfortzimmer in Altholz und teilweise mit Kachelofen. Großzügige Wellnessange-

im Hotel, Erlebnissauna mit Ruhezone, Liegewiese, Spielplatz, Gartenterrasse.

Umfangreiches Urlaubsprogramm für die ganze Familie: gut ausgebaute Wander-, Rad-, Nordic-Walking-, Lauf und Skaterwege ab Hotel, Radverleih, Mineralienexkursion mit professionellem Steinführer ins Habachtal, 4 x wöchentlich geführte Wanderungen, betreute Kinderprogramme.

Küchenhighlights: ¾ Verwöhnpen-sion, Kulinarium: Internationale und regionale Auswahl an Speisen, Frühstücksbuffet mit heimischen Produkten, Nachmittagsjause, Abendmenü, Sommerfest im Garten oder Galadinner, allergikergerechte Küche

"Wasserfall-Schnuppern":
3 oder 4 Nächte zum gleichen Preis mit Halbpension ab € 259,-

www.tauernblick.at
www.smaragdhôtel.at



schaffen eine wohltuende Atmosphäre. Ideale Familienzimmer und tolle Kinderprogramme zu Ferienzeiten für einen Urlaub

bote: Smaragdbad mit Hallen/Freibad, Whirlpool, Kinderbecken, Granderwasser im ganzen Hotel, Kristallausstellung

Neue Angebotsbausteine: Atemschule, Gesundheitswanderung und Workshop

GESUNDHEITSWANDERUNG

Die jüngsten Wasserfall-Studien der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität zeigen, dass selbst ein Kurzaufenthalt von 20 Minuten an den Krimmler Wasserfällen die Geschwindigkeit der Reinigung der oberen Atemwege mehr als verdop-

pelt. Das subjektive Wohlbefinden steigt und man kann „frei“ und besser durchatmen. In dieser **Gesundheitswanderung** wird die Wirkung des Wasserfalls in Bezug auf Asthma und Allergie in der Theorie vorgestellt und bei der anschließenden Wanderung am eigenen Körper mittels einem „Saccharin-Test“ subjektiv erfahren.

ATEMSCHULE

Wöchentlich hält der Krimmler Physiotherapeut Herwig Zobl im Turnsaal der Volksschule Krimml eine praxisrelevante **Atemschulung** für Betroffene. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass viele Asthmapatienten nicht wissen, wie man richtig atmet, oder was im Notfall hilft.

Dabei kann oft schon mit geringem Aufwand ein erstaunlich hilfreicher Effekt erzielt werden! Der 34-jährige Physiotherapeut ist außerdem Notfallsanitäter und konnte während seiner Tätigkeit in der pulmonologischen Abteilung des Landeskrankenhauses Natters Erfahrung mit Lungenpatienten (wie Asthmatikern und COPD Patienten) sammeln. In dieser Atemschule gibt es eine kurze Einführung über: Was ist Asthma und wodurch wird es ausgelöst und erläutert dazu auch, welche begleitenden sportlichen Maßnahmen oder Entspannungsübungen bei dieser Krankheit helfen können.

VORTRAG „GUT LEBEN TROTZ ALLERGIE UND ASTHMA - VOM KOCHTOPF BIS ZUM KOPFPOLSTER“

Bei diesem Vortrag erfahren Sie alles Wissenswerte über Allergien, Asthma und Feinstaub: Deren Entstehung und den daraus resultierenden Gefahren und Risiken. Sie erhalten weiters alltagstaugliche Tipps und Informationen über den richtigen Umgang mit dieser Krankheit.



Wöchentliche Atemschule mit Dipl. PT Herwig Zobl

Gesundheitsurlaub nach Maß

„Wasserfall-Schnuppern“

3 oder 4 Nächte zum gleichen Preis
Spezielles Kennenlern-Arrangement mit Gesundheitswanderung, Vortrag und Saccharin-Selbsttest
Hotel mit Halbpension ab € 165,-

„Wasserfall-Woche“

Gesundheitswanderung mit Saccharin-Selbsttest, Atemschule, Vortrag „Gut leben trotz Allergie und Asthma - vom Kochtopf bis zum Kopfpolster“, Gesund- und Vitalbox
Hotel mit Halbpension ab € 319,-

„Zertifizierter Gesundheitserfolg“

Kurangebot ab 14 Nächten
alle Leistungen der Wasserfallwoche inkl. Hohe Tauern Card (All-inklusive Card für 170 Sehenswürdigkeiten)
Hotel mit Halbpension ab € 611,-
optional **Medizinisches Paket € 245,-**
(Eingangs- und Schlussuntersuchung bei Partnerarzt, persönlicher Gesundheitsbefund der Universität)

Die Allergikerhotels

„Gut und reizfrei durchschlafen“

■ Panoramahotel Burgeck***

Familie Bachmaier | Oberkrimml 79 | A-5743 Krimml
Tel. +43 (0)6564 7249 | Fax +43 (0)6564 7569
info@burgeck.com | www.burgeck.com

■ Alpengasthof Filzstein***

Familie Taxer | Oberkrimml 65 | A-5743 Krimml
Tel. +43 (0)6564 8318 | Fax +43(0)6564 8318 140
filzsteinlifte@aon.at | www.filzstein.at

■ Nationalparkhotel Klockerhaus***

Familie Czerny | Oberkrimml 10 | A-5743 Krimml
Tel. +43 (0)6564 7208 | Fax +43 (0)6564 7208 46
info@klockerhaus.com | www.klockerhaus.com

■ Ferienhotel Krimmlerfälle****

Familie Schöppel | Wasserfallstraße 42 | A-5743 Krimml
Tel. +43 (0)6564 7203 | Fax +43(0)6564 7473
info@krimmlerfaelle.at | www.krimmlerfaelle.at

■ Hotel Castello Königsleiten****

Familie Eder | Königsleiten 24 | A-5742 Wald/Pinzgau
Tel. +43 (0)6564 20272 | Fax +43 (0)6564 20272 1
info@castello-koenigsleiten.at | www.castello-koenigsleiten.at

■ Erholungshotel Kaltenhauser****

Familie Steinhäuser | Nr. 17 | A-5731 Hollersbach
Tel. +43 (0)6562 8117 | Fax +43 (0)6562 8117 50
info@kaltenhauser.com | www.kaltenhauser.com

■ Hotel Königsleiten Vital-alpin**** auf 1.600 m

Familie Obermoser | Königsleiten 61
A-5742 Wald im Pinzgau
Tel. +43 (0)6564 8216 | Fax +43 (0)6564 8216 99
info@koenigsleiten.at | www.hotelkoenigsleiten.at

■ Appartement-Hotel Sonneck v. Königsleiten****

Familie Rieder | Königsleiten 101 | A-5742 Wald/Pzg.
Tel. +43 (0)6564 8234 | Fax +43 (0)6564 8234 4
info@sonneck.co.at | www.sonneck.co.at

■ Zirbenhôtel Steiger****

Familie Steiger | Steigergasse 259
A-5741 Neukirchen am Großvenediger
Tel. +43 (0)6565 6359 | Fax +43 (0)6565 6359 55
info@hotel-steiger.at | www.hotel-steiger.at

■ Smaragdhôtel Tauernblick****

Familie Innerhofer | Wennserstraße 92
A-5733 Bramberg
Tel. +43 (0)6566 7253 | Fax +43 (0)6566 7253 33
info@tauernblick.at | www.tauernblick.at

INFORMATION
UND BUCHUNG

HOHE TAUERN HEALTH
Stadtplatz 1 | A-5730 Mittersill

Tel. +43(0)6562 6236 31
info@hohe-tauern-health.at www.hohe-tauern-health.at