



*Der Erhalt der Kulturlandschaft mit ihren Almen, Wiesen und Wäldern ist von gesundheitspolitischer Bedeutung.*

Fotos: Jenewein I., Jenewein

# Unsere Almen als Gesundheitslandschaft der Zukunft

Der Chirurg Dr. Georg Lexner beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Gesundheitsprävention. Seit seiner Pensionierung bewirtschaftet er mit seiner Ehefrau den Greencare Auszeitof Peintnerhof im Kärntner Lesachtal mit dem Schwerpunkt Gesundheitsförderung am Bauernhof. Er setzt sich intensiv mit Gesundheitsthemen auseinander, worin die Almwirtschaft einen sehr hohen Stellenwert einnimmt. Darüber berichtete er in seinem Referat bei der Österreichischen Almwirtschaftstagung in Millstatt am See in Kärnten.

Referat von Dr. Georg Lexner

Einleitend informierte der Referent Dr. Georg Lexner die Zuhörer über den von ihm und seiner Ehefrau bewirtschafteten Bauernhof. Neben der Haltung von Kärntner Brillenschafen wird der Hof Vermietung für Urlaubsgäste betrieben, der Großteil sind Wanderurlauber. Diese Menschen suchen bewusst

die vom Menschen seit Jahrhunderten geprägte Kulturlandschaft auf.

## Krankheiten der Österreicherinnen und Österreicher

Zu den Krankheitsdaten in Österreich führte der Referent aus, dass wir

bei der Bevölkerungszahl von 9 Millionen rd. 400.000 Herz-Kreislaufferkrankte, 700.000 Zuckerkrankte, 1 Million Übergewichtige, 40.000 Krebsneuerkrankungen und 60.000 Burn Out Kranke haben. Die Tendenz ist bei allen Erkrankungen steigend. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Aggression und

*Wandern in intakter Kulturlandschaft ist von höchstem gesundheitlichen Wert.*

Ängstlichkeit nehmen zu, vor allem auch bei jüngeren Menschen. Nach dem aktuellen Kärntner Gesundheitsbericht leiden von den 14 bis 15-jährigen fast 40 % an Schlafstörungen, 20 % der Burschen und 40 % der Mädchen an Zukunftssorgen, 30 % an Angststörungen und fast 50 % an nahezu täglich schlechter Laune. Durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil, der auf Säulen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit beruht, können bis zu 50 % dieser Erkrankungen verhindert werden, führte der Dr. Lexer aus.

### Bedeutung der Kulturlandschaft

Von essentieller Bedeutung in diesem Rahmen ist die intakte Kulturlandschaft, die sich seit Jahrtausenden aus der Naturlandschaft entwickelt hat. Sie zeichnet sich durch kleine Strukturen und Biodiversität aus. Die Alpen, so der Referent, sind eine Kulturlandschaft. Intakte Kulturlandschaften haben eine positive Wirkung auf die Psyche. Der Aufenthalt und das Wandern in einer intakten Kulturlandschaft, so wurde nachgewiesen, wirken antidepressiv, angstlösend, reduzieren Stress sowie aggressive Konflikte und verbessern die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Medizinische Auswirkungen sind u.a. Senkung des Blutdrucks, luststeigernd, herzfrequenzsenkend, blutzuckersenkend, gewichtsreduzierend, verbesserte Sauerstoffaufnahme und krebshemmend. Neben der Bewegung auf Almen ist auch die Ernährung mit den natürlichen Lebensmitteln von der Alm von Bedeutung. Entgegen den Kundenwünschen ist die gesunde Butter von der Alm gelb und nicht weiß und auch das Fett von gealpten Tieren ist gelblich. Dies wird durch den höheren Beta-Carotingehalt, einer Vorstufe des Vitamin A, bewirkt. Weiter ist der



Anteil von entzündungshemmenden Omega 3-Fettsäuren in Almprodukten höher. Durch das Nachmästen nach dem Almagtrieb reduzieren sich die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe, erklärte Dr. Lexer, weshalb dieser gesundheitliche Mehrwert den Kundinnen und Kunden kommuniziert werden muss.

### DR. ALM, DR. WALD, DR. WIESE und DR. WASSER

Die intakte Kulturlandschaft mit ihren Almen, Wiesen, Wäldern und Wasser bezeichnete Dr. Lexer aufgrund ihrer positiven medizinischen als DR. ALM, DR. WALD, DR. WIESE und DR. WASSER. Diese Doktorinnen und Doktoren sollten möglichst oft konsultiert werden. Im Lesachtal, so der Referent, wurde der erste heilklimatische Wanderweg eröffnet. In Ländern wie Japan, Südkorea oder Kanada, so informierte Dr. Lexer, werden die Aufenthalte in solchen Kulturlandschaften bereits als Rezept verordnet.

Die Wiederansiedelung von Großraubtieren wird sich langfristig negativ auf die Gesundheit des Menschen auswirken, denn die noch bestehende Kulturlandschaft im Alpenraum wird die „Krankheitslandschaft“ der Zukunft, ist Dr. Lexer überzeugt. Einerseits wird sich die Bewegung in diesen Gesundheitslandschaften reduzieren, andererseits werden durch den Rückgang der Kulturlandschaft die regionalen Produkte durch jene der Lebensmittelindustrie ersetzt. ///

*DI Johann Jenewein*



*Der Chirurg und Buchautor Dr. Georg Lexer ist von der gesundheitlichen Bedeutung der Almwirtschaft überzeugt.*