



Foto: norbert-freudenthaler.com

Infos zum Autor

Dipl.-Sozialpäd. (FH) Jürgen Einwanger
leitet die Alpenverein-Akademie und ist
Bildungsreferent der Alpenvereinsjugend.

Bergsport und Gesundheit

Ein Schwerpunkt in der Arbeit
des Alpenvereins 2014–2016

Dass Bewegung in der Natur und Gemeinschaft mit Gleichgesinnten gesund ist, weiß jeder. Die eigene Erfahrung und unser Hausverstand unterstreichen das. Inzwischen beweisen auch Ergebnisse zahlreicher Studien diesen Zusammenhang. Nicht „untersucht“ und damit auch nicht im Bewusstsein ist die Rolle, die in Österreich der Alpenverein dabei spielt – das soll sich mit dem Schwerpunkt Bergsport & Gesundheit ändern.

Jürgen Einwanger

Umsetzung im Verein

Für drei Jahre widmet sich der Alpenverein verstärkt dem Thema „Bergsport & Gesundheit“. Die dafür geplanten Maßnahmen teilen sich in drei Kategorien:

Publikationen

Die nächsten drei Jahre begleitet eine Beitragsserie im Mitglieder magazin „Bergauf“ dieses Thema – die Beiträge werden am Ende in einer Schwerpunktpublikation zusammengefasst. In den Magazinen „bergundsteigen“, „3D“ und „4U“ sowie in aperiodisch erscheinenden Broschüren soll es Schwerpunktheft geben. Zusätzliche „Card-Folder“ und spezifische Pressearbeit erhöhen das Informationsangebot.

Veranstaltungen

Neben der Integration des Themas in möglichst viele vereinsinterne Veranstaltungen soll es speziell konzipierte „Hüttentage“ und „Tage des Bergsports“ geben. Als Abschluss der Schwerpunktperiode ist für 2016 ein großer Fachkongress mit namhaften Kooperationspartnern geplant.

Bildung

im Rahmen der „Alpenverein-Akademie“ soll ein themenspezifisches Bildungsprogramm entwickelt werden. Außerdem ist geplant, durch ein groß angelegtes Projekt der Alpenvereinsjugend Eltern, Lehrern, Kindern und Jugendlichen Sensibilisierung für den kompetenten Umgang mit Risiko und die Entwick-

lung individueller Strategien in einer bisher nicht dagewesenen Breite zugänglich zu machen – das Projekt ist beim Fonds Gesundes Österreich eingereicht.

Rückhalt in allen Gremien

Die Schwerpunktfindung wurde in den leitenden Gremien des Vereins besprochen, mit Ideen angereichert und beschlossen. Auch Dr. Andreas Ermacora, der Präsident des Alpenvereins, sieht es als große Aufgabe für die kommenden Jahre, die gesundheitsfördernde Wirkung des Bergsports allgemein bekannt zu machen. In der Presseaussendung zu seiner Wiederwahl im Oktober 2013 betont er: „*Kaum eine Tätigkeit hat einen positive-*

ren Effekt auf Körper und Geist als die Bewegung in der Natur. Der Alpenverein schafft die Basis dafür – sei es mit seinem alpinen Wegenetz, mit seinem umfassenden Freizeitangebot oder mit seinem Einsatz für den alpinen Naturraum. Wir möchten nicht nur aufzeigen, wie gesund es für jeden Einzelnen ist, Sport in den Bergen zu betreiben, sondern das Thema auch aus volkswirtschaftlicher Sicht betrachten. Gesundheitsbewusstsein und Freude an der Bewegung können unserer Gesellschaft schließlich einen völlig neuen Auftrieb geben.“

Der Rückhalt, den dieses Thema im Verein hat, ist vielfach bestätigt und mit der Fokussierung auf das „Bewusstmachen der gesellschaftlichen Relevanz“ ist die hauptsächliche Ausrichtung definiert.

Primäre Zielsetzungen

2009 hat Luis Töchterle mit dem Begriff „Tage draußen“ eine neue „Messgröße“ geprägt. Dabei ging es ihm nicht darum, Zählwütigen neue Nahrung zu geben,



„Tage draußen“-gemeinsam mit Freunden die Bewegung in der Natur genießen! | Foto: H. Düringer

sondern die draußen verbrachten Tage als einen Indikator für Wohlbefinden zu formulieren. Auch „Wege ins Freie“ als ergänzender Logoclip weist bereits deutlich auf diese grundlegende Intention des Alpenvereins hin. Dabei geht es bei dem Schwerpunkt „Bergsport & Gesundheit“ um einen Gesundheitsbegriff, der weit über den Anspruch von Unfallvermeidung hinausgeht. Zweifelsohne ist „Sicherheit“ ein wichtiger Aspekt. Viel weiter geht aber der gesamtgesellschaftliche Nutzen, wenn man den Einfluss von „Tage draußen“ auf körperliche Fitness durch Bewegung, auf soziale und emotionale Kompetenz durch Gruppenerlebnisse und auf psychisch/seelische Ausgleichsfunktionen durch Naturerfahrung mit einbezieht.

Den Wert sichtbar machen

Durch Angebote über alle Generationen hinweg „produziert“ der Alpenverein (geschätzte) Millionen Tage draußen*. Ob Spitzen-

sportler oder Spaziergänger, ob Familien- oder Seniorengruppe, ob mit Wanderschuh, Kletterseil oder Mountainbike – der Alpenverein bietet für alle Generationen zu (fast) allen alpinsportlichen Aktivitäten Möglichkeiten zur aktiven Betätigung. Darüber hinaus betreut der Oesterreichische Alpenverein mit 236 Alpenvereinsstütten, 26.000 km Alpenvereinswegen und mehr als 200 Kletteranlagen die dafür wichtigste Infrastruktur. Der dadurch ermöglichte Input für die „Gesundheit“ vieler tausender Menschen ist schwer quantifizierbar – höchste Zeit, dass der Alpenverein diesen Wert für die Gesellschaft noch deutlicher sichtbar macht.

Somit ist die verbesserte Kommunikation über bereits Erreichtes das primär mit diesem Schwerpunkt verbundene Ziel. Passende Angebote, aber auch die alpine Infrastruktur sollen mit Fokus auf ihren „Gesundheitswert“ in den Schaukasten gestellt werden. Durch zusätzliche Maßnahmen lassen sich sowohl die individuelle Be-

wusstseinsbildung als auch die Bedeutung des Engagements des Alpenvereins bezüglich des Themas weiter verbessern.

Politische Rahmenbedingungen

Auch die Europäische Union widmet sich zunehmend diesem immer dringender werdenden Thema. Makroregionale Alpenraumstrategien und der Rahmen für die jugendpolitische Zusammenarbeit in Europa beziehen sich unter anderem auf das Thema Gesundheit.

Durch sein Engagement unterstützt der Alpenverein implizit mindestens sechs der zehn im August 2012 vom Ministerrat beschlossenen Rahmengesundheitsziele für Österreich – diese sind:

Gesundheitskompetenz:



Ziel 3 – Gesundheitskompetenz der Bevölkerung stärken.

Umwelt und Gesundheit:



Ziel 4 – Natürliche Lebensgrundlagen wie Luft, Wasser und Boden sowie alle unsere Lebensräume auch für künftige Gene-

rationen nachhaltig gestalten und sichern.

Sozialer Zusammenhalt:



Ziel 5 – Durch sozialen Zusammenhalt die Gesundheit stärken.

Gesundes Aufwachsen:



Ziel 6 – Gesundes Aufwachsen für Kinder und Jugendliche bestmöglich gestalten und unterstützen.

Bewegung:



Ziel 8 – Gesunde und sichere Bewegung im Alltag durch entsprechende Gestaltung der Lebenswelten fördern.

Psychosoziale Gesundheit:



Ziel 9 – Psychosoziale Gesundheit in allen Bevölkerungsgruppen fördern.

Die Rahmengesundheitsziele bilden unter dem Motto „Health in All Policies“ eine Handlungsgrundlage für alle Bereiche des öffentlichen Lebens und unterstreichen die Vielfalt und den gesellschaftspolitischen Stellenwert dieser Thematik. (Nähere Infos zu den Rahmengesundheitszielen unter www.gesundheitsziele-oesterreich.at) ■