



Foto: norbert-freuden-thaler.com

# Arbeits- schwerpunkte

## 2014–2016

In der vergangenen Hauptversammlung in Dornbirn wurde beschlossen, dass sich der Alpenverein zukünftig zwei Themen besonders widmet: Bergsport und Gesundheit sowie der Förderung des Ehrenamtes.

Andreas Ermacora

Diese beiden Bereiche bilden deshalb auch Schwerpunkte in diesem Bergauf. Eigentlich sollte der Bezug zwischen Bewegung in der alpinen Natur und Gesundheit ganz selbstverständlich sein. Wir beobachten auch, dass immer mehr Menschen die Bewegung in unserer schönen Bergwelt suchen. Trotzdem sehen wir es als unsere Aufgabe als größter Freizeitverein Österreichs an, verstärkt darauf zu verweisen, welchen volkswirtschaftlichen Nutzen der Bergsport hat. Wir denken dabei vor allem an den Wanderer, an den Tourengänger sowie an den Bergsteiger, weniger an den Extremsportler. Eine jüngst ver-

öffentlichte Studie unter der Leitung des Prof. Humpeler hat bestätigt, dass schon der Aufenthalt in der Höhe einen Trainingseffekt darstellt. Bewegung am Berg hat blutdrucksenkende Wirkung, führt zu einer Verbesserung der Blutzuckerwerte und des Blutfettstoffwechsels, führt zu einer Gewichtsabnahme im Bereich der Körperfettmasse ohne Diät, hat aber auch neuropsychologische Effekte wie Verbesserung der Schlafqualität, Zunahme der Schlafdauer und Ähnliches. Durch körperliche Bewegung werden Adrenalin ab- sowie Glückshormone wie Endorphine aufgebaut. Dadurch, dass sich beim Wandern immer beide Bei-

ne auf dem Boden befinden, gibt dies auch seelische Sicherheit. In Verbindung mit den vom Alpenverein erhaltenen tausenden Kilometern Bergwanderwegen samt Schutzhütten stellen wir ein Angebot zur Verfügung, das nur noch anzunehmen ist. Ich begrüße es daher sehr, dass wir uns zukünftig intensiver mit diesem Thema beschäftigen, und freue mich auf weitere Beiträge. Das zweite Thema ist das Ehrenamt. Jeder Verein lebt von der Mitarbeit seiner Mitglieder. Im Alpenverein sind derzeit über 22.000 Funktionäre tätig, ehrenamtlich und unentgeltlich. Lediglich ein geringer Aufwandsersatz wird geleistet. Die Funktionäre und eh-

renamtlichen Helfer sind die Säule unseres Vereins. Würde man ihre Mitarbeit in Lohn umrechnen, so wären dies jährlich Millionen Euro. Aber wir stellen fest, dass es in den Sektionen immer schwieriger wird, verantwortungsbewusste, engagierte Menschen zu finden. Deshalb müssen wir alles daran setzen, die Wichtigkeit des Ehrenamtes herauszustreichen und dieses noch attraktiver zu machen. Finden Sie geeignete Beiträge dazu in diesem Bergauf. Ich wünsche Ihnen noch einen schönen restlichen Winter mit tollen Frühjahrstouren und so dann einen guten Frühlingstart. Viel Spaß beim Lesen dieses Bergauf, Ihr Dr. Andreas Ermacora. ■