

Nach erster Arbeitskreissitzung am 6.2.08 den Projektleiter Herr Zimmermann übergeben

## ***EU-Leaderprojekt 14.1.08: Tourismus-Naherholung Mobil durch den Chiemgauer Bergwald***

Diese Begriffe decken sich mit meinen Erfahrungen, was für die Zukunft sinnvoll ist. Ergänzend füge ich für Ruhpolding hinzu:

### **Positives:** "Wellness-(Präventions)-Hardware"

sauerstoffreiche Waldgebirgsluft - ideal für die Bewegung. Zum Spazieren, Wandern, Radeln ist ein gutes Wegenetz zur Verfügung. Die Badeanlage Vita Alpina, Tennishalle, Reiten, Golf etc. sind weitere reichhaltige Angebote.

### **Negatives:** "Wellness-(Präventions)-Software"

die Leute müssen zur Bewegung und gesunder, natürlicher Ernährung animiert werden mit zeitgemäßen Programmen. Das Ruhpoldinger Wellness-Aktiv-Programm ist nicht geeignet.

Als geeignetes Beispiel nenne ich hier eine Fitness-Arena im Sommer in der Eishalle - die auch bei schlechten Wetter genutzt werden kann - ein idealer Kinder- und Seniorensportplatz gegen die Bewegungsarmut. Auch unsere Natur lässt sich hier gut einbinden und hautnah erfahren, wie wichtig die Natur für uns ist, z.B. Wellness am Unternberg mit Entspannung, Meditation, Kräuterkunde und als Schmankerl eine gesunde Brotzeit auf der Alm (Naturrezept-Kaiserschmarrn).

Nach meiner Erfahrung (ich habe über 1000 Gäste bei den Ruhpoldinger Begrüßungsabenden befragt) und Überzeugung gehört der "Wellness-Präventions-Software" die Zukunft, mehr als den oft gigantischen Spa-Wellnessanlagen.

Das Lebensziel ist nun mal, fit alt zu werden. Wie ich während meiner Tätigkeit als Orthopädie-Meister an der Uniklinik Erlangen oft erlebt habe, kam es zum Beispiel bei älteren Menschen wegen Bewegungsarmut, Koordinations- und Gleichgewichtsproblemen durch eine Bodenunebenheit zu einem Sturz mit der Folge eines Oberschenkelhalsbruches. Dadurch ließen sich manche Patienten noch mehr gehen und waren mit 70-80 nur noch im Rollstuhl oder sogar im Bett, wo sie gefüttert werden.

Bitte Anlagen beachten (Guad beinand - Fit mit der Natur - Beruflicher Lebenslauf).

Jürgen Gstatter, Branderstr.15, 83324 Ruhpolding, Tel.08663 - 1288

---

### **Programme mit Ärzten, Physiotherapeuten etc. ausarbeiten**

**Inhalte:** Koordination - Ausdauer - Kraft - Beweglichkeit usw.

Das ist auch ein Angebot für die Bewohner der Umgebung, die für Ruhpolding so wichtig sind. Zum Beispiel ist das Vita Alpina ohne Besucher der Umgebung - also nur mit Urlaubsgästen - nicht lebensfähig.

Ruhpolding braucht attraktive Angebote, damit die Unternbergbahn, Geschäfte, Gaststätten usw. belebt werden. Das gilt sicherlich auch für die anderen Urlaubsorte.