

«Naturheilmittel» Klima

Bereits Hippokrates äusserte sich in Erfahrungsberichten zur Heilwirkung der Sonne. Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts schrieben Gebirgskurorte wie Davos und St. Moritz Medizingeschichte (Tuberkulose-Heilstätten, Heliotherapie).

Das Unterengadiner Klima ist ein mildes, subalpines Reizklima mit staubarmer, trockener Luft, geringem Bewölkungsgrad und – ähnlich der Südschweiz und dem Wallis – reichlichem Sonnenschein (relative Sonnenscheindauer von 47-55%). Nebelbildung ist ausserordentlich selten. Lokale Windzirkulationen (Berg- und Talwindssysteme) sorgen für einen guten Luftaustausch und damit für eine ideale Luftreinheit. Weiter dämpfen sie zusammen mit dem in der Höhe abnehmenden Wassergehalt der Luft nachhaltig aufkommende Hitze- und Schwülebelastungen. Nachts ist immer mit einer erholsamen kräftigen Abkühlung zu rechnen.

Die Unterengadiner Dörfer liegen inmitten gut erhaltener Natur, in unmittelbarer Nähe des Schweizerischen Nationalparks. Weder Autobahnen noch Industrie- Immissionen belasten das ökologische System. Dadurch ist die Luft im Vergleich zu städtischen Agglomerationen von hohem Reinheitsgrad.

Seit Jahrzehnten ist die allergenarme, milbenfreie Luft bei allergischen Asthmatikern bekannt und wird aus gesundheitlichen Gründen geschätzt. Lufthygienische Untersuchungen zeigen, dass sämtliche Werte für Schwefeldioxid, Stickstoffdioxid, Kohlenmonoxid und Schwebestaub wesentlich tiefer liegen als die entsprechenden gesetzlichen Grenzwerte der Luftreinhalteverordnung. Sie bewegen sich zwischen 10% (Kohlenmonoxid) und 50% (Stickstoffdioxid) der Grenzwerte.

Auch in Scuol sind die Werte für Ozon erhöht, bewegen sich jedoch durchschnittlich im unteren Drittel, verglichen mit anderen Messstationen. Dieses «Reinluft-Ozon», das natürlicherweise in der Stratosphäre gebildet wird und bis in Bodennähe absinkt, ist ein natürlicher Bestandteil der Luft. Es ist für den Menschen nicht schädlich. Der Ozongehalt ist heute in ländlichen und Gebirgsgebieten Folge einer besonderen Luftreinheit: erstens weil Sonnenlicht ohne Behinderung durch Staubpartikel seine Energie stark entfalten kann, zweitens weil wegen des geringen Anteils an Stickoxyden in der Luft in Abend- und Nachtstunden weniger Ozonmoleküle abgebaut werden als in belasteten Gebieten. Bei vernünftigem Verhalten auch während der Mittagshitze (höchste Ozonkonzentrationen) besteht selbst für Atemwegskranke keine Gefährdung durch Ozon. – Durch den Verzicht auf die Autobenützung während des Aufenthaltes tragen auch Sie zu einer Verminderung der Schadstoffemission und damit überhöhter Ozonwerte selbst bei.

Medizinisch führt der erniedrigte Sauerstoff-Partialdruck bereits nach Stunden Höhengedächtnis zu einer über einige Zeit anhaltenden Zunahme der roten Blutkörperchen mit Anpassungen der Atem- und Herzfrequenz.

Ebenso führt die Sonnenstrahlung über die Haut zu biologisch messbaren gesundheitsfördernden Wirkungen wie beispielsweise die Steigerung der Vitamin-D-Bildung als wichtiger Faktor für die Calciumaufnahme und Einbindung in den Knochen.

Die intensive Sonnenlichteinstrahlung fördert sowohl das körperlich wie seelische Wohlbefinden, erhöht Leistungsvermögen.

Als wichtigste Wirkkomponenten des Hochgebirgsklimas ab 1200 Meter auf den Organismus des Menschen gelten:

Reizintensiv

Reduzierter Sauerstoff-Partialdruck
Hohe UV-Intensität
Hohe Anzahl von Sonnenstunden
Kälte im Winterhalbjahr
Niedrige Temperaturen im Sommer
Reduzierter Dampfdruck

Entlastend

Hohe Luftreinheit
Deutliche Allergenreduktion
Seltene Schwületage
Selten Nebel

Neue medizinische Erkenntnisse über diese Eigenschaften des Gebirgsklimas werden angewendet und lassen für diverse Erkrankungen auf neue, nebenwirkungsarme bis -freie Behandlungen hoffen.

Die *Klimatherapie* erreicht bei mehr als 90% bestimmter Haut- und Atemwegserkrankungen (Neurodermitis/atopisches Ekzem, Schuppenflechte, Bronchial-Asthma, allergische Rhinitis) eine deutliche Besserung bis sogar Symptombefreiheit. Die Abwehrkraft des Organismus wird nach längerem Aufenthalt in der Höhe nachhaltig gefördert.

Somit hat ein Gebirgsurlaub im Engadin nicht nur positive Erholungswerte, sondern trägt auch zu einer anhaltenden Gesundheitsförderung bei.