

Akcijski načrt za zdravstveni turizem v Alpah

Oblikovanje uporabnih strategij za razvoj zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, za izboljšanje kakovosti življenja in kakovosti regije



Kazalo vsebine

Editorial	5
1 Uvod	6
1.1 HEALPS2 – Kratek opis projekta	6
1.2 Ključni izzivi	7
1.3 Ključne prednosti in priložnosti	9
1.4 Namen	11
2 Alpski naravni viri za zdravje	12
3 Model učinkov zdravstvenega turizma v Alpah	52
3.1 Ključni elementi	52
3.2 Učinki na izboljšano kakovost življenja	53
3.3 Učinki na izboljšano kakovost regije	57
3.4 Vključevanje ciljev trajnostnega razvoja	59
4 Razvojna pot zdravstvenega turizma v naravi	64
4.1 Ključni procesni elementi in koraki	66
4.2 Orodje za scenarije HEALPS2 kot aplikacija v ozadju, ki temelji na podatkih	70
5 Izvedljive strategije in politična priporočila	72
Reference	76





Editorial

Osnovno poslanstvo tega akcijskega načrta je oblikovanje izvedljivih strategij za razvoj ekosistema zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, za izboljšanje kakovosti življenja in kakovosti regije v alpskem prostoru. Utemeljitev je jasna: prvič, izkoristiti rezultate projekta EU Interreg Alpine Space HEALPS2, v katerem je sodelovalo več ključnih deležnikov s področja zdravstvenega turizma, zdravstvenih ved in trajnostnega turizma. Drugič, preučiti prihodnje priložnosti za vzpostavitev inovativnega ekosistema zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, ob upoštevanju različnih izzivov v turistični industriji. To zahteva odgovorno rabo naravnih virov alpskega prostora pri (nadaljnem) razvoju v naravo usmerjene in zdravju prijazne ponudbe. In tretjič, oblikovalcem politik, regionalnim razvojniki, alpskim regijam, malim in srednje velikim podjetjem ter javnosti omogočiti dostop do z dokazi podprtega medicinskega znanja in rešitev, ki so rezultat sinergije med zdravstvenimi strokovnjaki, turističnimi delavci, raziskovalci na področju medicine, strokovnjaki za politiko in strategijo, prebivalci, turisti in javnostjo na usklajen, povezovalen in participativen način. Ta pristop poudarja ključno vlogo trajnostne in ekološko-medicinske rabe alpskih naravnih virov za destinacije zdravstvenega turizma ter izpostavlja potrebo po vključevanju vidikov zdravnih učinkov naravnih virov, skupnega znanja o alpskih prednostih s pomočjo digitalnih rešitev in okvirnih strateških pristopov za dolgoročni razvoj sektorja.

Konzorcij HEALPS2
Salzburg, oktober 2022

1 Uvod

1.1 HEALPS2 – Kratek opis projekta

HEALPS2 je projekt programa Interreg Območje Alp, katerega cilj je spodbuditi pozicioniranje alpskega prostora kot globalno privlačnega prostora za turizem za krepitev zdravja (HPT), ki v veliki meri temelji na naravnih rešitvah (NBS) za reševanje problemov in priložnosti v zelenem turističnem gospodarstvu, ki temelji na naravi.

HPT, ki temelji na NBS, je nastajajoča perspektiva gospodarskih dejavnosti potrošnje ter proizvodnje blaga in storitev, pri katerih je v središču narava. Od oblikovalcev politik, praktikov in akademikov s področij ekonomije, financ, javnega upravljanja in okoljskih ved so potrebne zanesljive povratne informacije o doseženih ukrepih in pridobljenem znanju ter potrebe po sistematičnem zbiranju priporočil, ki izhajajo iz tega premika pri razumevanju in izvajanju turističnih dejavnosti v prihodnosti.



HEALPS2 sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj (ESRR). Konzorcij HEALPS2 (univerze in drugi akterji na področju raziskav in razvoja, oblikovalci javnih politik, zasebna podjetja, nevladne organizacije, civilna družba) je opredelil ključne priložnosti in dejavnike za HPT s skupnim ciljem vzpostaviti zmogljivosti za odpravo pomanjkanja znanja na področju HPT, ki temelji na naravnih in družbenih virih ter kapitalu alpske regije. HEALPS2 podpira tudi tehnološko usmerjen pristop, ki so ga razvili raziskovalci in strokovnjaki iz zasebnega in javnega sektorja, z znanjem o območju, ki ga imajo alpska združenja in javne organizacije, s ciljem spodbujanja prihodnjega razvoja obrobni alpskih regij. HEALPS2 si prizadeva tudi za izboljšanje na področju regionalnega razvoja in kakovosti življenja.

Glavni cilj projekta HEALPS2 je izboljšati okvirne pogoje za zdravstveni turizem v naravi v alpskem prostoru. V ta namen HEALPS2 razvija scenarije za trajnostni razvoj in prihodnjo rast trajnostnih turističnih trgov, ki imajo koristi od alpskih naravnih virov, ki se učinkovito uporabljajo v zdravstvene in turistične namene. To bo omogočilo izvedbeni pristop, usmerjen v trajnostno rabo in ohranjanje alpskih naravnih virov. Končni cilj projekta HEALPS2 je spodbuditi pozicioniranje alpskega prostora kot globalno privlačne turistične lokacije za promocijo zdravja, ki skrbi za naravo, ljudi in obiskovalce na način, ki varuje biotsko raznovrstnost turističnega ekosistema.

HEALPS2 spodbuja na naravi temelječe rešitve (NBS) za turizem za krepitev zdravja, kot jih je opredelila Evropska komisija (2020), saj prispevajo k prilagajanju podnebnim spremembam in njihovem blaženju, povečujejo biotsko raznovrstnost, prispevajo k izboljšanju zdravja in dobrega počutja družbe ter lahko prispevajo k trajnostnemu gospodarstvu.

1.2 Ključni izzivi

Evropa je vodilna turistična destinacija na svetu (UNWTO, 2022). Turizem je v središču velikega ekosistema ljudi in podjetij, ki bistveno prispevajo k blaginji in ustvarjanju delovnih mest v vseh državah članicah. To še posebej velja za alpsko regijo (WTTC, 2022). Vendar se turistična industrija trenutno sooča z velikimi spremembami zaradi ključnih izzivov, ki ogrožajo bogastvo alpskega ekosistema, njegove narave, ljudi, podjetij in obiskovalcev. Ti izzivi med drugim vključujejo podnebne spremembe, demografske spremembe, izgubo biotske raznovrstnosti, urbanizacijo, zdravstvena vprašanja (COVID-19, civilizacijske bolezni), regionalne razlike, prekomerni turizem in netrajnostno turistično vedenje tako na strani ponudbe kot povpraševanja.

Na drugi strani pa svetovni trendi, kot sta želja po doživetjih v naravi in povečana zdravstvena zavest, ponujajo velike priložnosti za razvoj inovativnega, trajnostnega in zelo dragocenega turističnega ekosistema za promocijo zdravja v alpskem prostoru, pri čemer je treba upoštevati kontekstualni okvir, v katerega je zdravstveni turizem vpet. Na drugi strani pa se zdravstvena industrija sooča z različnimi globokimi in motečimi ključnimi izzivi, ki prihajajo na veliko preizkušnjo same utemeljitve te industrije.

Pri obravnavi teh večdimenzionalnih izzivov strokovnjaki največ možnosti za razvoj inovativnega zdravstvenega turističnega gospodarstva v Alpah, podprtega z etično-ekološkimi dejavniki (npr. demografske spremembe, urbanizacija, regionalne razlike), kot so družbeno-kulturni dejavniki, povpraševanje ljudi po boljšem zdravju, dejansko pripisujejo okoljskim spremembam, kot so npr. trajnost) in političnimi dejavniki (npr. večdeležništvo in večnivojsko javno upravljanje; Kooijman et al., 2021; Gowreesunkar et al., 2023; Zukunftsinstitut, 2022).

Za učinkovito reševanje teh izzivov je bistveno, da je razvoj turizma temeljno usklajen tudi s cilji trajnostnega razvoja (SDG) (ZN, 2022).

Kljub temu, da zdravje močno prispeva k višji stopnji trajnosti v turizmu na območju Alp, pa se (UNWTO IN DRUGI, 2018), je cenjeno tudi kot pomemben poslovni trend v svetovnem merilu (Boschetto Doorly, 2020, Zukunftsinstitut, 2020), ki bi ga lahko v veliki meri izkoristil tudi alpski prostor.

Ker je zdravstveni turizem nastajajoča panoga, ni več nišni trend, temveč prihajajoče žarišče inovacij v zdravstveni industriji, ki je sicer usmerjena v terapijo in kurativo.

Navedeni izzivi namreč bistveno ogrožajo »zdravilno moč« Alp za spodbujanje zdravstvenega turizma na več načinov in na več ravneh. Vendar pa je znano, da alpska regija s svojim edinstvenim gorskim svetom, raznolikim podnebjem, izjemno biotsko raznovrstnostjo in kulturno dediščino ponuja številne priložnosti za zdravo življenje. V nasprotju z živahnim mestnim življenjem, ki je izpostavljeno trdnim delcem in hrupu, se rekreacija na prostem v naravnem okolju zaradi svojih pozitivnih učinkov na zdravje in dobro počutje ljudi vse bolj raziskuje in uporablja.



1.3 Ključne prednosti in priložnosti

Na podlagi naravnih, pa tudi kulturnih in grajenih virov alpskega prostora je dobro, da turistična industrija v regiji izkoristi svoje velike potenciale ter vlaga v kapital, znanja in talente za spodbujanje inovacij na področju zdravstvenih storitev in rešitev, ki temeljijo na naravi, ter s tem dobrega počutja v alpskem prostoru.

Zato »zdravilna moč« Alp pomeni edinstveno »zdravilno okolje«, to je ekosistem z visoko vrednostjo na naravi temelječih in zdravju koristnih turističnih proizvodov in storitev na srcu Evrope. Ta naravni ekosistem v Alpah je ključnega pomena za ohranjanje biotske raznovrstnosti in zagotavlja številne regulacijske sisteme za planet.

S skrbnim in premišljenim izkoriščanjem naravnih virov kot novega premoženjskega razreda ustvarja tudi priložnosti za zelena delovna mesta in trajnostni družbeno-gospodarski razvoj različnih alpskih regij ter njihovih zdravstvenih turističnih podjetij in ponudnikov storitev nasploh.

Ob upoštevanju teh ključnih virov kot temeljnih vrednot Alp, ki so porazdeljene po celotnem alpskem prostoru, vendar ne kot celota, temveč kot posamezne prostorske značilnosti, se pojavljajo številne priložnosti za oblikovanje regionalnih edinstvenih prodajnih

ponudb (USP) na področju zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi. Tako nastajajo tudi priložnosti za zelena delovna mesta in trajnostni družbeno-gospodarski razvoj različnih alpskih regij ter njihovih podjetij in ponudnikov zdravstvenega turizma na splošno. Navsezadnje lahko ta moč deluje kot osrednja gonilna sila za spopadanje s sedanjo krizo v turistični industriji, da bi ustvarili varno industrijo na naravi temelječega zdravstvenega turizma v alpskem prostoru v prihodnosti. Alpe namreč s svojimi izjemnimi naravnimi danostmi ponujajo odlične pogoje za zdravo življenje. Predstavljajo raznovrstne športne dejavnosti, vadbo v naravi, prvovrstne možnosti za wellness in sprostitve ter še veliko več.

Tudi na individualni ravni imajo ljudje velike koristi od zdravilne moči Alp. Gozdovi, slapovi, zdravilne rastline, mikrobiomi na alpskih pašnikih ali termalne vode izkazujejo dokazane koristi za zdravje ljudi in ob pravilni uporabi vodijo do okrepljenega imunskega sistema, večje telesne pripravljenosti, boljše zmogljivosti dihal in boljše duševne odpornosti (prehrana, vadba, zdrav način življenja) (Pichler Springer, 2022). Jasno je, da so na mikroravni zdravstvene koristi človekovega stika z naravo v Alpah številne. Segajo od lajšanja akutnega stresa (Niedermeier et al., 2017), zmanjšanje simptomov določenih indikacij, kot so alergije in astma ter kronične bolečine v križu (Freidl et al., 2020; Gaisberger et al., 2012; Huber et al., 2018; Prosegger et al., 2019) do izboljšanih imunskih odzivov (Grafetstätter et al., 2017), kardiorespiratorne kondicije in končno celotne kakovosti življenja. (Huber et al., 2022). Na makroravni se pričakuje, da se bo po Covidu-19 povečalo splošno družbeno-gospodarsko povpraševanje po zelenem turizmu, etični potrošnji, varstvu naravnih virov in življenju blizu narave (Palazzo et al., 2022).

Po drugi strani pa je veliko ponudbe »naravnih«, trajnostnih proizvodov in storitev, za katere dobro poskrbijo turistični ponudniki, ki zaradi svoje odgovornosti za varstvo okolja »izkoriščajo« naravne vire v družbeno korist, ustvarjajo delovna mesta, izboljšujejo kulturno raznolikost in priznavajo vrednote kulturne dediščine. Končno naj bi »win-win situacija« zagotovila trajnostno razvojno pot zdravstvenega turizma v Alpah, ki jo gradijo odgovorni akterji in njihov vrednostni ekosistem, porabljajo pa odgovorni turisti in prebivalci.

Na splošno lahko zdravstveni turizem v naravi deluje tudi kot temeljno gonilo za soočanje z izzivi sedanje krize turistične industrije, da bi v alpskem prostoru ustvarili varno industrijo prihodnosti, hkrati pa izkoristili vse možnosti za trajnostni razvoj zdravstvenega turizma v naravi v Alpah. Zato bi lahko zdravstveni turizem v naravi postal ena od vodilnih turističnih panog za trajnostni razvoj alpskega prostora v prihodnosti.

1.4 Namen

Zato je glavni namen tega akcijskega načrta petkrat:

- 1 Predstaviti sinoptični pregled naravnih alpskih virov in njihovih možnih vplivov na zdravje.
- 2 Znanstveno razložiti ključna vprašanja zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, s predstavitvijo ključnih elementov splošnega modela učinkov alpskega zdravstvenega turizma.
- 3 Izpostaviti glavne izzive, s katerimi se sooča turistična industrija v alpskem prostoru, in načine, kako lahko ključni akterji te izzive ublažijo z uporabo naravnih virov in človeških zmogljivosti za izkoriščanje njihovega potenciala v korist razvoja trajnostne poti razvoja zdravstvenega turizma.
- 4 Oblikovanje izvedljivih strategij za trajnostno razvojno pot zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, na regionalni ravni na podlagi spoznanj, pridobljenih z analitičnimi premisleki.
- 5 Predlaganje priporočil politikam za oblikovalce politik in regionalne razvojne organe v procesu določanja najučinkovitejše poti inovacij politik na področju zdravstvenega turizma v naravi.



2 Alpski naravni viri za zdravje

Različni naravni viri, kot so gozdovi, slapovi, zdravilne rastline, mikrobiomi na visokogorskih pašnikih ali termalne vode, kažejo merljive koristi za zdravje ljudi. Ti zdravstveni viri med drugim vodijo do okrepljenega imunskega sistema, večje telesne pripravljenosti, boljšega delovanja dihal in boljše duševne odpornosti (prehrana, gibanje, zdrav način življenja).

V nadaljevanju bodo predstavljeni nekateri ključni alpski naravni viri in poudarjena njihova vrednost za zdravstveni turizem, podprta z znanstvenimi dokazi iz medicinskih študij.

Zračni ioni

Ozadje

Ioni nastanejo iz prvotno nevtralnih delcev, ki so se z ionizacijo pozitivno ali negativno nabili. Ti nabiti delci so zelo majhni, imajo veliko gibljivost in se lahko hitro širijo z vetrom. Zaradi svojega električnega naboja ti delci običajno tvorijo skupke in se združujejo z večjimi delci in aerosoli v zraku. Čim čistejši je okoliški zrak, tem dlje časa so prisotni kot majhni ioni, ki lebdi v zraku in jih z dihanjem globoko vdihavamo. Pri visoki stopnji onesnaženosti zraka hitro nastanejo večji ioni z manj pozitivnimi učinki na zdravje, saj hitreje potonejo na tla in jih je mogoče tudi manj globoko vdihavati. Lahki zračni ioni, ki so običajno sestavljeni iz negativno nabitih molekul kisika in imajo v posebno visokih koncentracijah blagodejne učinke, so zato za človeka še posebej zdravi. Ker so rastline pomembni proizvajalci negativnih ionov, je koncentracija negativnih zračnih ionov v mestih bistveno nižja, in sicer od 100 do 800 ionov/cm³, v primerjavi z zelenimi površinami in gozdovi, kjer je koncentracija okoli 700 do 2 000 ionov/cm³. Ioni nastajajo med fotosintezo: bolj ko je vir svetlobe intenziven, več negativnih zračnih ionov nastaja. Število negativno nabitih delcev se torej z naraščajočo nadmorsko višino povečuje, saj je sončno sevanje vse intenzivnejše. Koncentracija negativnih zračnih ionov je največja v naravnih okoljih, kjer se nahaja vodni vir, na primer reka ali slap. Zračni ioni nastajajo zaradi nebrzdane sile tekoče vode, lomljenja valov ali zlasti zaradi sile padajoče vode, kot je to v primeru slapov, ki so glavni proizvajalci negativnih ionov.



Študije

- Indikacija: dihalna funkcija (Alexander, Bailey, Perez, Mitchell in Su, 2013): raven dokazov lb
- Indikacije: anksioznost, razpoloženje, sprostitev, spanje; depresija (Perez, Alexander & Bailey, 2012): raven dokazov la

Zaključek

Številne posamezne študije kažejo, da imajo negativni zračni ioni številne pozitivne učinke na zdravje ljudi. Jasno vplivajo na zdravje in dobro počutje ljudi. Zdi se, da imajo negativno nabiti zračni ioni pozitiven vpliv na zdravje glede imunoloških, fizioloških in psiholoških vidikov. Vendar je treba nekatere od teh rezultatov dodatno preveriti v visokokakovostnih študijah. V kombinaciji z vodnim aerosolom, na primer iz slapov, lahko povzročijo imunomodulatorni učinek (glej tudi Slapovi).

Vrednost zdravstvenega turizma

- Preučite možne oblike razlikovanja (npr. klimatska zdravilišča, klimatska zdravilišča).
- Povezovanje turistične ponudbe z veliko gibanja na prostem (upoštevajte nadmorsko višino in obstoječe vodne vire).

Balneoterapija v alpskih zdravilnih vodah



Ozadje

Balneoterapija je opredeljena kot uporaba kopeli s termomineralno vodo iz naravnih izvirov s temperaturo najmanj 20 °C in vsebnostjo mineralov najmanj 1 g na liter. Temperatura termalne vode je običajno okoli 20 stopinj. Balneoterapijo so že od antičnih časov uporabljali pri zdravljenju različnih bolezni in se uporablja še danes.

Mednarodne opredelitve balneoterapije v širšem smislu in vključenih metod zdravljenja ni. Vključuje lahko mineralne kopeli, žveplove kopeli, kopeli v slanici, kopeli z radonom in ogljikovim dioksidom ali soli iz Mrtvega morja. Kot dodatek k balneoterapiji se pri zdravilski terapiji uporabljajo različni načini, kot je fizioterapija; sprememba okolja in življenjskega sloga sama po sebi lahko prispeva k spremembam, opaženim pri rezultatih zdravljenja bolnikov, kar pomeni, da terapevtski rezultat morda ni posledica samo balneoterapije. Ker se sestava mineralne vode razlikuje po vsebnosti kationov in anionov, je težko oceniti specifično terapevtsko komponento.

Študije

- Viri: pohodništvo po gorah + jod-žveplo-Na-Cl-voda / slanica / Na-Ca-Cl-SO₄-voda. Indikacije: preprečevanje padcev; zdravo staranje: vzdržljivost in moč (Prosegger et al., 2019): stopnja dokazov Ib.
- Viri: gorsko pohodništvo + Mg-Ca-SO₄-voda. Indikacija: nespecifična kronična bolečina v spodnjem delu hrbta (Huber et al., 2019): stopnja dokazov Ib.
- Vir: balneoterapija. Indikacija: revmatoidni artritis in kronične bolečine v spodnjem delu hrbta (Morer et al., 2017): raven dokazov Ib.
- Vir: balneoterapija. Indikacija: stres (Antonelli & Donelli, 2018): raven dokazov Ib..

Zaključek

Razpoložljivi podatki kažejo, da je balneoterapija povezana z zdravljenjem več revmatoloških bolezni. Vendar so obstoječe raziskave še vedno omejene. Za uporabo alpske balneoterapije v zdravstvenem turizmu bi bilo treba preučiti vsako alpsko zdravilno vodo glede njenih učinkov pri specifičnih indikacijah in pri tem upoštevati izkušnje, pridobljene pri uspešnem razvoju izdelkov.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Opredelitev obstoječih naravnih zdravilnih izvirov.
- Razvoj turistične ponudbe s terapevtskimi storitvami v sodelovanju s strokovnjaki in institucijami (zdravstveni hoteli, zdravilišča, Kneippova združenja, terapevti itd.).
- Dostopnost naravnih izvirov za javnost.

Alpska voda – Modri prostori

Ozadje

Voda je eden najpomembnejših fizičnih in estetskih elementov krajine. Reke, jezera in morje ljudi privlačijo že od nekdaj. Kakšen vpliv imajo vodna okolja na zdravje ljudi? Medtem ko so koristi zelenih površin za zdravje precej dobro raziskane, je bilo malo analiziranih »modrih površin« in še manj »alpskih« modrih površin. Modri prostori so se občasno pojavili v javni razpravi glede tveganj, npr. utopitev ali mikrobiološko onesnaženje. Vendar pa lahko bivanje v okolju modrih prostorov spodbuja zdravje in dobro počutje. Dokazi o mehanizmih, ki so v ozadju, so še vedno nezadostni.

Študije

- Indikacija: javno zdravje (Grellier et al., 2017): stopnja dokazov IV
- Indikacije: dobro počutje; boj proti stresu (Franco et al., 2017): raven dokazov IV
- Indikacija: dobro počutje; duševno zdravje (Gascon et al., 2017): raven dokazov IV
- Indikacija: dobro počutje (de Bell et al., 2017): raven dokazov IV

Zaključek

Vodni viri v gorah so bistvenega pomena za družbo in ekosistem. Zaradi vse večjega povpraševanja po vodi in posledic podnebnih sprememb prihaja do vse več sporov glede rabe vode. Premagovanje teh konfliktov ob hkratnem ohranjanju ekosistema je velik izziv. Alpske destinacije lahko svoje različne oblike modrega prostora uporabijo za razvoj z dokazi podprtih zdravstvenih turističnih proizvodov in jih vključijo v gospodarske vrednostne verige. Zdravilni potencial in iz njega izhajajoči potencial zdravstvenega turizma sta še vedno podcenjena in bi morala biti v središču nadaljnjih raziskav.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Upoštevajte obstoječe modre površine za pohodniške ture, izletniške destinacije itd.
- Omogočite dostopnost modrih površin in hkrati preverite možnosti za osebe z omejeno mobilnostjo.



Alpski tokovi za Kneippovo hidroterapijo

Ozadje

Uporaba Kneippove vode sodi med terapije, ki se pogosto uporabljajo na področju naturopatije. Seznam indikacij za Kneippovo hidroterapijo je dolg, vendar so znanstveni dokazi v kliničnih študijah komaj raziskani. V mnogih primerih njena uporaba temelji na izkustveni presoji. Osnovni elementi Kneippovih hidroterapevtskih tretmajev so stopanje po vodi, vroče in hladne polovične kopeli, polne kopeli, kontrastne kopeli, parni tretmaji, obloge in obkladki ter, kar je najpomembnejše, kratkotrajno nanašanje hladne curkaste vode na različne dele telesa. Del Kneippove hidroterapije so tudi zmerno intenzivne vsakodnevne telesne dejavnosti.



Znanstveni dokazi

Klinične študije o učinkovitosti Kneippove hidroterapije ne vsebujejo dovolj dokazov. Vendar je hidroterapija po Kneippovi metodi kot dodatna terapevtska možnost pri različnih boleznih vse bolj predmet znanstvenih raziskav. Uspehi zdravljenja so bili na primer ugotovljeni pri hidroterapiji po Kneippovi metodi kot dodatku pri sočasnem zdravljenju demence. Obstajajo trdni dokazi, da lahko hladna voda, ki se lokalno nanaša na predel obraza in vratu, povzroči znatno izboljšanje kognitivnih sposobnosti ali pri kronični obstruktivni pljučni bolezni. Hidroterapija na splošno kaže terapevtske koristi v zvezi z ravnotežjem, povečanjem mobilnosti in kakovostjo življenja ljudi z gibalnimi motnjami.

Študije

- Indikacija: motnje gibanja pri Parkinsonovi bolezni (Rocha et al., 2015): raven dokazov Ia
- Viri: (Doering et al., 2001): raven dokazov Ib
- Indikacija: zdravstveni preventivni ukrepi; zavedanje o posameznih zdravstvenih virih (Eckert & Anheyer, 2018): raven dokazov IV
- Indikacije: kakovost življenja; zdravljenje stranskih učinkov zdravljenja raka dojk (Hack et al., 2015): raven dokazov IV

Zaključek

Obstajajo znaki, da je Kneippova hidroterapija lahko koristen dodatek k zdravljenju za ljudi z različnimi bolezenskimi vzorci. Vendar so potrebne klinične raziskave, ki bi primerjale npr. terapije z različnim trajanjem in pogostostjo, da bi razjasnili s tem povezana tveganja in koristi za vsako indikacijo.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Razvijanje sezonskih konceptov z alpskimi tokovi v središču, pri čemer je treba vedno upoštevati regionalne razmere in skladnost s prevladujočimi vrednotami.
- Vzpostavite ustrezna partnerstva.
- Ponudite zdravstvena doživetja, ki se vrtijo okoli hladne vode.
- Ponovna oživitev obstoječih ali odprtje novih Kneippovih prostorov.

Slapovi

Ozadje

V evropskih gorskih regijah so številni alpski slapovi, pri katerih nastajajo negativno nabiti vodni nanodelci, ki jih je mogoče vdihavati in so znani kot »Lenardovi ioni« (glej tudi zračni ioni). Negativni zračni ioni v bližini slapov, tako imenovani »ionosoli«, nastajajo z aerosolizacijo vodnih kapljic na oviri, vodni površini ali z aerodinamičnim razpadom med prostim padom. Po razpadu so ti manjši delci negativno nabiti in nekaj časa ostanejo v zraku, ki ga nosi zračni tok. Življenjska doba ionosolov je dovolj dolga, da jih lahko vdihavamo. Preostali večji delci so pozitivno nabiti in padejo na tla. Ta nanoaerosol v zraku naj bi sprožil različne biološke učinke, npr. blago aktivacijo imunskega sistema, stabilizacijo avtonomnega živčnega sistema in izboljšanje pretoka krvi. Posebno okolje slapu zagotavlja ugodne učinke za preventivno ali terapevtsko obvladovanje stresa v kombinaciji z visokogorsko klimatsko terapijo in fizično aktivnostjo (gorski pohodi). Bivanje v bližini posebnega alpskega slapa, »slapov Krimml«, ima dokazano ugodne učinke pri zdravljenju alergijske astme in je celo uvrščeno na seznam odobrenih naravnih zdravil. Pomembno je poudariti, da ima vsak alpski slap poseben fizikalno-kemijski podpis in lahko deluje na različne medicinske indikacije.

Študije

- Indikacija: (Gaisberger et al., 2012): raven dokazov Ib
- Vir: pohodništvo po gorah in slap. Indikacije: zmerna do visoka stopnja stresa; preprečevanje izgorelosti in krepitev imunskega sistema sluznice (Grafetstätter et al., 2017): raven dokazov Ib

Zaključek

Starodavna izročila in ljudske modrosti iz številnih predelov sveta pripisujejo slapovom številne zdravilne učinke. Obstajajo dokazi, da izpostavljenost okolju slapov v kombinaciji z gorskim pohodništvom in bivanjem na zmerni nadmorski višini dodatno koristi zdravju. Alpski slapovi predstavljajo preprosto izvedljivo in stroškovno učinkovito osnovo zdravstvenega turizma za zdravljenje s stresom povezanih simptomov, alergij in bolezni dihalnih poti.



Vrednost zdravstvenega turizma

- Navzkrižno preverite študije o boleznih, pri katerih imajo obstoječi slapovi pozitiven učinek, in pripravite ponudbe, ki vključujejo strokovno podporo.
- Združite ponudbe z nastanitvijo (počitnice na kmetiji, nastanitev za alergike itd.), terapijami (fizioterapija, prehrana, inhalacijska terapija itd.) in dopolnilnimi elementi (vodeni pohodi, priporočila za obdobje po počitnicah itd.).

Alpsko gorsko pohodništvo



Ozadje

Glavni razlogi za pohodništvo so doživljanje narave, svežega zraka, lepote narave in pokrajine, živalstva in rastlinstva. Vedno pomembnejši vidik pohodniških počitnic je tudi zdravje, kar potrjujejo znanstveni dokazi o pozitivnih učinkih pohodništva na zdravje in dobro počutje, ki jih je zdaj vedno več. Eden prvih pristopov k raziskovanju učinkov alpskega gorskega pohodništva na zdravje je bila avstrijska raziskava »Austrian Moderate Altitude Studies« (AMAS), ki je bila izvedena v Avstriji. AMAS I (2000) se je osredotočila na indikacije presnovnega sindroma, ki je kombinacija prekomerne telesne teže, motene presnove sladkorja in maščob v krvi ter visokega krvnega tlaka, AMAS II (2006) pa se je osredotočila na osebe z visoko ravno stresa. Študije so dokazale, da ima aktivno bivanje (kombinacija pohodništva in aktivne/pasivne regeneracije) na zmernih alpskih nadmorskih višinah (1 500 do 2 500 metrov nadmorske višine) pod vodstvom profesionalnih trenerjev pozitivne učinke na osebe s presnovnim sindromom in na stranke, ki trpijo zaradi stresa.

Gorsko pohodništvo in zdravo staranje

Zdravo staranje in telesna dejavnost sta neločljivo povezana: čim daljše zdravo življenje je zato neposredno odvisno od aktivnega življenjskega sloga, medtem ko so za ohranjanje funkcionalnih sposobnosti potrebni učinkoviti posegi, da se podaljša pričakovana

življenjska doba brez invalidnosti. Pohodništvo v gore je med starejšimi ljudmi zelo priljubljena oblika preživljanja prostega časa. Več kot 6 milijonov ljudi, starejših od 60 let, se vsako leto odpravi v Alpe, vendar planinarjenje zahteva razmeroma visoko raven telesne pripravljenosti. Staranje je običajno povezano z upadanjem telesne pripravljenosti, vendar to upadanje ni izključno posledica staranja, temveč je predvsem cena, ki jo je treba plačati za telesno nedejavnost. Pri gorskem pohodništvu se ljudje pogosto soočajo s hitro spreminjajočimi se okoljskimi razmerami, kot so nakloni poti, kamniti ali ožji prehodi, nadmorska višina, vremenske razmere ali vzponi in sestopi. Ti nenehno spreminjajoči se pogoji zahtevajo nenehno povratno proprioceptivno informacijo, kar spodbuja raznolikost vzorcev hoje in odzivov na ravnotežje. Gorsko pohodništvo je zato lahko učinkovita oblika vadbe za starejše ljudi, ki obravnava aerobno zmogljivost, moč in ravnotežje.

Študije

- Vir: gorsko pohodništvo na srednjih (1.700 m) in nizkih (200 m) nadmorskih višinah. Indikacija: presnovni sindrom (Neumayr et al., 2014): raven dokazov Ib - Vir: gorsko pohodništvo in balneoterapija. Indikacija: preprečevanje osteoporoze (Winklmayr et al., 2015): raven dokazov Ib
- Indikacija: stres (Niedermeier, Grafetstätter, Hartl & Kopp, 2017): raven dokazov Ib
- Indikacija: razpoloženje - čustvene reakcije (Niedermeier, Einwanger, Hartl & Kopp, 2017): stopnja dokazov Ib
- Sredstva: pohodništvo po gorah + slap. Indikacija: srednja do visoka stopnja stresa; preprečevanje izgorelosti (Grafetstätter et al., 2017): stopnja dokazov Ib
- Viri: pohodništvo po gorah + jod-žveplo-Na-Cl-voda / slanica / Na-Ca-Cl-SO₄-voda. Indikacije: preprečevanje padcev; zdravo staranje: vzdržljivost in moč (Prosegger et al., 2019): raven dokazov Ib
- Viri: pohodništvo po gorah + termalna voda Mg-Ca-SO₄. Indikacija: nespecifične kronične bolečine v spodnjem delu hrbta (Huber et al., 2019): raven dokazov I

Vrednost zdravstvenega turizma

- Razvoj ponudbe v kombinaciji z drugimi naravnimi viri (npr. balneoterapija, slapovi itd.).
- Razvoj izdelkov, prilagojenih ciljnim skupinam (npr. pohodniške poti z različnimi značilnostmi za posebne indikacije, kot so kardiorespiratorna kondicija, kronične bolečine v hrbtu itd.), glede na naraščajočo stopnjo bolezni, povezanih z življenjskim slogom.

Plezanje po skalah / Balvansko plezanje na prostem

Ozadje

Plezanje po skalah je priljubljena zabava za vse starostne skupine. Ločimo več disciplin, med drugim tradicionalno plezanje, športno plezanje in balvansko plezanje. Alpe ponujajo neskončno število plezalnih in balvanskih smeri različnih stopenj znanja. Poleg tega so na voljo tudi številni pokriti plezalni objekti in plezalni parki. Terapevtsko plezanje je nov pristop, ki je prilagojen umetnim plezalnim gibom. Ne vključuje nujno plezanja celotnih smeri kot pri tradicionalnem plezanju, ampak lahko vključuje le določene vaje, ki se izvajajo na plezalni steni. Terapevtsko plezanje se trenutno uporablja za zdravljenje ortopedskih, nevroloških in psiholoških bolezni. Metaanaliza iz leta 2010 navaja, da so dokazi o učinkovitosti terapevtskega plezanja omejeni in vključujejo veliko tveganje pristranskosti: učinki terapevtskega plezanja so zato še vedno nejasni.



Študije

Plezanje kot preventivni zdravstveni ukrep

- Indikacija: mišice trupa in gibljivost (Heitkamp, Wörner in Horstmann, 2005; Muehlbauer, Stuerchler in Granacher, 2012): stopnja dokazov IIa

Terapevtsko plezanje

- Indikacija: cerebralna paraliza (Böhm, Rammelmayr in Döderlein, 2015; Schram Christensen, Jensen, Voigt, Nielsen in Lorenthen, 2017): raven dokazov Ib
- Indikacija: multipla skleroza (Velkonja, Curić, Ozura in Jazbec, 2010): raven dokazov Ib
- Indikacija: kronična bolečina v hrbtu (S.-H. Kim & Seo, 2015; Schinhan et al., 2016): stopnja dokazov IIa
- Indikacija: depresija (Stelzer et al., 2018): raven dokazov Ib

Zaključek

Za opisane indikacije so potrebne nadaljnje raziskave. V obstoječih študijah so bile preučene le dolgoročne intervencije, kar omejuje izvajanje v zdravstvenem turizmu. Poleg tega je potrebno visoko usposobljeno osebje, medtem ko za kratkoročne posege (npr. 1-2 tedna) ni dokazov.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Za plezalno terapijo je potrebno dobro usposobljeno osebje (plezalni inštruktorji, terapevti, psihologi).
- Ustvarite široko paleto plezalnih tečajev (od začetnih do zahtevnih).
- Oblikovanje/označevanje novih tur v sodelovanju z lokalnimi plezalnimi klubi in gorskimi vodniki.
- Ponudba v zaprtih prostorih za dneve, ko je vreme slabo.

Gozdna terapija

Ozadje

V zadnjih letih se gozdnemu okolju kot prostoru za rekreacijo in krepitev zdravja namenja vse več pozornosti. Ta trend prihaja z Japonske, kjer ga imenujejo »shinrin-yoku«, kar pomeni »sprejemanje gozdnega ozračja z vsemi čutili« ali, preprosteje, »gozdno kopanje«. Alpski gozdovi so značilen element alpskega prostora. Gozdovi so pomembno območje za rekreacijske dejavnosti in imajo ključno vlogo v turizmu, saj so prepoznavna značilnost pokrajine, skozi alpske gozdove pa vodijo številne pohodniške poti. Glede na pojavljajoči se svetovni trend gozdne terapije in široko prisotnost gozdov na območju Alp so gozdovi in njihovi domnevni učinki na zdravje dobra podlaga za razvoj alpskih zdravstvenih turističnih proizvodov. Vendar podrobnejši pregled znanstvene literature o gozdni terapiji razkriva številne vrzeli in pomanjkljivosti, zlasti v zvezi z metodologijo raziskav in prenosljivostjo rezultatov.

Znanstveni dokazi

Zaradi pomanjkanja visokokakovostnih študij ni prepričljivih dokazov o koristih gozdne terapije. Poleg pomanjkljive metodološke kakovosti obstajajo še dodatne omejitve glede prenosljivosti rezultatov študij na alpske gozdove:

- Raziskave kažejo, da je veliko izmerjenih učinkov na zdravje mogoče pripisati fitoncidiom, splošnemu izrazu za naravne kemikalije, ki jih rastline sproščajo v okolje. Teorija je, da bi te kemikalije z vdihavanjem lahko vplivale na fiziologijo stresa in imunologijo. Večina študij gozdne terapije je bila izvedena v tropskih pragozdovih (večinoma japonskih, korejskih in kitajskih) z visoko stopnjo biotske raznovrstnosti. Ti gozdovi se popolnoma razlikujejo od tipičnih alpskih gozdov: skoraj vsi alpski gozdovi so polnaravni, kot jih opredeljuje »Forest Europe«, z veliko prisotnostjo velikih dreves in odmrlega lesa. Skorajda ni resnično primarnih gozdov in nasadov. Zato je njihova fitoncidna sestava drugačna in izmerjenih učinkov ni mogoče prenesti na alpske gozdove.
- V večini študij je kontrolna skupina živel v azijskih velemestih, kot je Tokio, kjer je onesnaženost zraka in hrupa visoka. Izmerjene koristi za zdravje bi zato lahko pripisali tudi odsotnosti teh dejavnikov. Poleg tega ta mesta niso primerljiva s tipičnimi evropskimi/alpskimi mesti.



Študije

Do zdaj so bila v Evropi izvedena le naslednja tri randomizirana nadzorovana klinična preskušanja:

- Indikacija: višja raven stresa (Dolling et al., 2017): raven dokazov Ib
- Indikacija: izčrpanost (Sonntag-Öström et al., 2015): raven dokazov Ib
- Indikacija: izčrpanost (Stigsdotter et al., 2017): stopnja dokazov IIa

Zaključek

Za zdravje in dobro počutje v gozdnem okolju je treba najti trdne dokaze o koristih, ki jih prinaša gozd. Ugotovitve prejšnjih raziskav potrjujejo domnevo, da lahko izpostavljenost gozdnemu okolju koristi zdravju. Vendar so dokazi zaradi metodoloških omejitev nezadostni. Za potrditev posebnih učinkov gozdov na zdravje, zlasti za alpske gozdove, so potrebne prihodnje raziskave.

Vrednost zdravstvenega turizma

Glede na široko razširjenost gozdov v alpskem prostoru in nastajajoči trend rekreacije v naravi lahko gozdove obravnavamo kot pomemben vir z velikim potencialom za zdravstveni turizem. Vendar na podlagi trenutnih podatkov ni mogoče podati znanstveno utemeljene izjave o posebnih zdravstvenih učinkih alpskih gozdov. Zato so v prihodnosti zelo potrebne visokokakovostne raziskave.

Zavarovana območja in biotska raznovrstnost



Ozadje

Alpe sodijo med najbogatejša območja v Evropi po raznolikosti krajinskih, rastlinskih in živalskih vrst. Ker je izguba ali uničenje habitatov najbolj neposredna grožnja biotski raznovrstnosti, so zavarovana območja ključnega pomena pri preprečevanju stalnega izginjanja ekosistemov in vrst. Na seznamu je skupno več kot 1000 velikih zavarovanih območij v Alpah, ki pokrivajo približno 25 % alpskega prostora. Alpe so tako ena najpomembnejših ekoregij na svetu z vidika ohranjanja svetovne biotske raznovrstnosti. Z biotsko raznovrstnostjo je tesno povezana mikrobna raznovrstnost okolja, ki vpliva na človeški mikrobiom, tj. zbirko mikroorganizmov, vključno z bakterijami, arhejami in glivami, ki živijo v človeškem telesu in na njem. To je novo raziskovalno področje v medicinski znanosti in ima pomemben potencial za zdravstveni turizem kot vir, značilen za Alpe.

Znanstveni dokazi

Najbolj raziskan vidik neposredne povezave med zavarovanimi območji in zdravjem ljudi se nanaša na učinke na psihosocialno počutje. Zavarovana območja imajo močno obnovitveno sposobnost in dokazano pomagajo pri okrevanju po duševni utrujenosti, zmanjšujejo raven stresa, pomagajo pri kognitivnem delovanju in izboljšujejo splošno psihološko stanje. Nekatere študije kažejo, da so te psihološke koristi večje na območjih z večjo biotsko raznovrstnostjo. Poleg tega raziskave kažejo na morebiten ugoden in zaščitni vpliv na dihalne sisteme v stanovanjskih območjih z veliko biotsko raznovrstnostjo. Ni bilo mogoče najti nobene intervencijske študije, ki bi izrecno povezovala posebna zavarovana območja v Alpah z neposrednimi učinki na zdravje. Vendar pa na podlagi posrednih povezav zavarovanih območij in biotske raznovrstnosti z zdravjem in dobrim počutjem ljudi obstaja velika verjetnost, da obstaja velik potencial za zdravstveni turizem. Zavarovana območja imajo ključno vlogo tudi pri ohranjanju drugih alpskih naravnih virov z medicinsko in znanstveno dokazanimi učinki, kot so slapovi, zato jih lahko obravnavamo kot »metazdravstvene vire«.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Treba je najti ravnovesje med ponudbo neokrnjene narave in raznolikostjo narave.
- Za ohranjanje in varovanje biotske raznovrstnosti in narave so potrebni ukrepi za usmerjanje obiskovalcev.
- Pri razvoju in promociji turistične ponudbe vključite kazalnike, kot so "Povezanost z naravo", "Okrevanje pred stresom in utrujenostjo", "Z zdravjem povezana kakovost življenja" in "Spodbujanje telesne dejavnosti".

AAIpsko kmetijstvo in alpski pašniki – okoljski mikrobi

Ozadje

Vse več dokazov kaže, da ima okoljski mikrobiom pomembno vlogo pri razvoju astme. Zelo nizka razširjenost astme v populacijah, ki so zelo izpostavljene mikrobiomu, kaže na njegov potencial za preprečevanje bolezni. Ti zaščitni učinki so najverjetneje povezani s posebno mikrobno raznolikostjo v kmetijskih okoljih, zlasti tistih, ki se ukvarjajo z živinorejo. Človeški mikrobiom je opredeljen kot zbirka vseh mikroorganizmov, vključno z bakterijami, arhejami in glivami, ki živijo v človeškem telesu in na njem. Zdi se, da mikrobiom vpliva na skoraj vse telesne funkcije. Glede na svojo sestavo lahko proizvaja na tisoče različnih biološko aktivnih snovi, vključno z nevrottransmitterji, kot so dopamin, serotonin in noradrenalin. Glede na trenutno stanje znanosti se zdi, da ima raznolikost mikrobioma največjo vlogo pri človekovem zdravju. Vedno bolj očitno je, da ima sestava črevesnega mikrobioma, ki se začne že v maternici, dolgoročne posledice za zdravje in dobro počutje ljudi. Študije na primer kažejo, da so tisti, ki živijo na gosto poseljenih območjih, manj dovzetni za mikrobno raznolikost kot tisti v podeželskih soseskah, kar prav tako zmanjšuje raznolikost človeškega mikrobioma. Pojavljajo se novi dokazi, da lahko izguba biotske raznovrstnosti v širšem okolju povzroči zmanjšano raznovrstnost človeške mikrobiote, takšne spremembe pa so povezane z dramatičnim povečanjem pojavnosti z imunskim sistemom povezanih bolezni, vključno s presnovnimi, alergijskimi in vnetnimi boleznimi ter najverjetneje tudi nevrodegenerativnimi in psihiatričnimi motnjami.

Medicinski dokazi

Astma in alergije so danes najpogostejše kronične bolezni pri otrocih. Številni podatki kažejo, da imajo otroci, ki odraščajo na kmetijah, veliko manj alergij in astme. Zdi se, da je čas izpostavljenosti okoljskim mikrobom na kmetijah ključnega pomena. Najmočnejši učinki so opazni pri izpostavljenosti v maternici in v prvih letih življenja. To pomeni različne možnosti za prihodnje preventivne strategije v smislu zdravstvenega turizma.

Znanstveni dokazi

- Vir: kmetijsko okolje s povečano izpostavljenostjo bakterijskim sestavinam v hlevih in živini. Indikacije: seneni nahod, astma in ekcem (Von Ehrenstein et al., 2000): stopnja dokazov III
- Viri: mikrobni povzročitelji v hlevih in na kmetijah. Indikacije: seneni nahod, astma in druge pogoste alergije. (Riedler, Eder, Obergeld in Schreuer, 2000): stopnja dokazov III



- Vir: raznolikost izpostavljenosti mikrobom. Indikacije: astma in atopija (Ege et al., 2011): stopnja dokazov III
- Vir: kmetijsko okolje. Indikacija: astma in druge atopijske bolezni (Alfvén et al., 2006): stopnja dokazov III
- Vir: kmetijsko okolje. Indikacija: alergije (Horak et al., 2002): stopnja dokazov IIb - Vir: kmetijsko okolje. Indikacija: alergije in astma (Schulze, Strien, Praml, Nowak in Radon, 2007): raven dokazov III
- Viri: kmetijsko okolje, obisk hlevov. Indikacije: astma, alergije in druge atopijske bolezni. (Radon, Ehrenstein, Praml in Nowak, 2004): stopnja dokazov III
- Viri: kmetijsko okolje, izpostavljenost hlevom z živino. Indikacije: astma, alergije in druge atopijske bolezni (Riedler et al., 2001): stopnja dokazov III
- Vir: bivanje na kmetiji za nosečnice. Indikacije: astma, alergije (Ege et al., 2006): stopnja dokazov III

Vrednost zdravstvenega turizma

- Sodelovanje med kmeti in gostitelji v regiji.
- Osredotočite se na počitnice na kmetijah za delo v hlevih in z živalmi. Ponudba počitnic za nosečnice in/ali družine z otroki v prvem letu življenja za preprečevanje alergij in astme.



Visoka nadmorska višina (2.500 metrov in več)

Ozadje

Trening na nadmorski višini je med športniki priljubljena strategija za izboljšanje zmogljivosti na ravni morja. Trening na višini je danes standardna vadbena rutina v številnih vzdržljivostnih športih za povečanje telesne zmogljivosti.

Študije

- Vir: usposabljanje na višini. Indikacija: vzdržljivost in zmogljivost (Ploszczyca, Langfort & Czuba, 2018; Lundby & Robach, 2016): raven dokazov Ib

Zaključek

Čeprav se višinski trening pogosto uporablja za izboljšanje telesne zmogljivosti, jasnih znanstvenih dokazov o njegovi učinkovitosti še vedno ni. Potrebne so nadaljnje raziskave, da bi podrobno raziskali učinke višinskega treninga.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Sodelujte z zdravstvenimi ustanovami.
- Fizioterapevtska ponudba, zlasti v kombinaciji za vadbene taborne na visoki nadmorski višini za športnike.

Srednja višina (1.000-2.500 metrov)

Ozadje

V nasprotju z UV sevanjem, ki se z nadmorsko višino povečuje in je povezano s sintezo vitamina D, se onesnaženost z drobnim prahom z naraščajočo nadmorsko višino zmanjšuje. Poleg tega krajše faze cvetenja in bolj ekstremne vremenske razmere povzročijo spremembo vegetacije na višjih nadmorskih višinah, kar posledično znatno zmanjša koncentracije alergenov v primerjavi z nižje ležečimi naravnimi habitati. »Redkejši« zrak oziroma manjša viskoznost zraka olajša dihanje, bivanje na srednjih nadmorskih višinah pa povzroča sprostitvev in nižjo raven stresa. Enotedensko bivanje na 1700 metrih nadmorske višine povzroči znatno izboljšanje presnove sladkorja in kardiovaskularnih parametrov, kot sta pulz in krvni tlak. Klimatska terapija na srednjih in velikih nadmorskih višinah je znana tudi kot uspešno alternativno zdravljenje dihalnih in alergijskih bolezni, kot so bronhialna astma, atopijski dermatitis, luskavica in ekcemi.



Znanstveni dokazi

- Sredstva: gorsko pohodništvo za en teden. Indikacija: preprečevanje bolezni srca in ožilja (Theiss et al., 2008): stopnja dokazov III
- Indikacija: alergijska bronhialna astma (Massimo et al., 2014): stopnja dokazov IIa
- Sredstva: gorsko pohodništvo za en teden. Indikacija: kardiopulmonalni in presnovni učinki telesne dejavnosti za starejše ljudi (Burtscher et al., 2001): stopnja dokazov Ib
- Vir: gorsko pohodništvo. Indikacija: presnovni sindrom (Neumayr et al., 2014): raven dokazov Ib
- Indikacija: vnetje dihalnih poti, alergija in astma (Rijssenbeek-nouwens & Bel, 2011): raven dokazov Ib - Indikacija: »alergija in vnetje« (Engst & Vocks, 2000): raven dokazov Ib

Zaključek

Obstajajo številni znanstveni dokazi, ki opisujejo prednosti in pozitivne učinke bivanja na srednji nadmorski višini na zdravje. Omejuje pa jih dejstvo, da je zelo malo študij, ki bi obravnavale izključno bivanje na srednji nadmorski višini. V večini študij je bivanje na srednji nadmorski višini združeno z dodatnim posegom, kot je telesna dejavnost. Poleg tega udeleženci, vključeni v študije, večinoma niso dobrega zdravja, temveč imajo posebne indikacije, zaradi česar je težko oblikovati splošne zaključke o posebnih koristih za zdravje.

Vrednost zdravstvenega turizma

Razvoj paketov za eno- do dvotedensko bivanje v tesnem sodelovanju z gostitelji in gorskimi vodniki z:

- Pohodi v gore.
- Veliko gibanja na svežem zraku.
- Wellness ponudbe.

Apiterapija



Ozadje

Apiterapija je medicinska uporaba medenih izdelkov, kot so med, propolis, matični mleček, čebelji vosek ali čebelji strup, za zdravljenje različnih bolezni v komplementarni medicini. Med se že od nekdaj uporablja v medicinske namene, kot so celjenje ran, regeneracija tkiv, lajšanje prebavnih motenj, gingivitisa in različnih drugih patologij. Čebelarstvo in apiterapija imata dolgo tradicijo v evropski ljudski medicini.

Znanstveni dokazi

Med je najstarejši biomaterial, ki se uporablja za prevezo ran, učinkovitost medu pri zdravljenju ran pa so potrdile številne študije. Menijo, da se med zaradi svojih antibakterijskih in zdravlilnih učinkov lahko uporablja kot primerna alternativa pri večini okuženih ran.

Študije

- Indikacija: zdravljenje ran (Oryan, Alemzadeh & Moshiri, 2018): raven dokazov Ia

Zdravljenje s čebeljim strupom

Pri zdravljenju s čebeljim strupom (BVT) se v medicinske namene uporablja čebelji strup. Različne terapevtske aplikacije BVT vključujejo različna mišično-skeletna stanja (npr. artritis, revmatizem) in bolezni, povezane z imunskim sistemom.

Študije

- Indikacija: neželeni stranski učinki med zdravljenjem z BVT (Park, Yim, Lee, Lee & Kim, 2015): raven dokazov Ia
- Indikacija: revmatični artritis (A. Lee et al., 2014): raven dokazov Ib
- Vir: akupunktura s čebeljim strupom. Indikacija: kronična bolečina v križu (Se, Han, Kwon, Jo & Lee, 2017): raven dokazov Ib

Zaključek

Največ dokazov za apiterapijo je na področju zdravljenja ran. Zdravljenje ran v zdravstvenem turizmu ni enostavno, saj so za to potrebni visoko usposobljeni zdravstveni delavci in ustrezni prostori.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Razvoj medsektorskih inovacij z lokalnimi čebelarji.
- Delavnice z lokalnimi čebelarji, na katerih se udeleženci naučijo izdelovati preproste obloge za rane.

Med

Ozadje

Med je zelo hranljivo živilo z nizkim glikemičnim indeksom. Uživanje medu znižuje raven sladkorja v krvi in preprečuje prekomerno pridobivanje telesne teže. Izboljšuje tudi presnovo lipidov, saj zmanjšuje skupni holesterol, trigliceride in lipoproteine nizke gostote, hkrati pa povečuje lipoproteine visoke gostote, kar zmanjšuje tveganje za aterosklerozo. Poleg tega med povečuje občutljivost na inzulin, kar dodatno stabilizira raven glukoze v krvi in ščiti trebušno slinavko pred prekomerno stimulacijo, ki jo povzroča inzulinska rezistenca. Zato obstaja velika možnost, da se dodajanje medu vključi v zdravljenje presnovenega sindroma, tako kot preventivno kot dopolnilno terapevtsko sredstvo. Metabolični sindrom je skupek bolezni, ki ga sestavljajo debelost, sladkorna bolezen, dislipidemija in hipertenzija.

Študije

- Indikacija: presnovni sindrom (Ramli et al., 2018): raven dokazov Ib
- Indikacija: sladkorna bolezen (Meo et al., 2017): raven dokazov Ib

Vrednost zdravstvenega turizma

Razvoj ponudbe v tesnem sodelovanju s čebelarji in gostitelji, npr.:

- Prodaja lokalnega medu v hotelih
- Vodeni ogledi in degustacije medu
- Jedilniki restavracij, ki vsebujejo jedi z medom



Alpsko mleko in mlečni izdelki

Ozadje

Rast rastlin se z nadmorsko višino zmanjšuje, s tem pa tudi pridelek, vendar alpske rastline z večjo intenzivnostjo sonca predelajo večje količine energije, kar vodi v večjo vsebnost beljakovin in maščob. Živali se odzivajo podobno: zaradi zahtev, ki jih ima njihovo telo zaradi življenja v Alpah, se živali počasneje pitajo kot v enakem obdobju v dolini, proizvodnja mleka na višjih nadmorskih višinah pa je veliko manjša kot v dolini. Vendar pa je mleko v višjih legah bolj kremasto: še danes vsebuje od 15 % do 30 % več maščobe kot v dolini. Poleg tega so alpski izdelki veljali za okusnejše in bolj zdrave zaradi zelišč, ki jih najdemo le tam zgoraj in vsebujejo veliko eteričnih olj. Proizvodnja mleka ima torej na območju Alp dolgo tradicijo in je bila že zgodaj povezana z ugodnimi učinki na zdravje. Ima pomembno vlogo pri varstvu alpskega rastlinstva in živalstva ter pri ohranjanju značilne pokrajine. Je tudi sestavni del ekološke strukture in kulturne identitete alpskega prostora, zato je lahko dragocen sestavni del alpskega zdravstvenega turizma.

Znanstveni dokazi

Mleko in njegovi derivati so koristno živilo v vseh življenjskih obdobjih, zlasti v otroštvu in adolescenci, saj vsebnost kalcija, beljakovin, fosforja in drugih mikrohranil spodbuja razvoj okostja, mišic in nevroloških funkcij. Zdi se, da imajo alpsko mleko in alpski mlečni izdelki zaradi svoje sestave hranilno vrednost, ki spodbuja zdravje. Na splošno je mleko živine, ki se hrani s travo, bolj koristno kot mleko živali, ki se hranijo s koruzo. Nekatere študije kažejo tudi, da ima uživanje mleka lahko zaščitni učinek na razvoj alergij in astme.

Znanstveni dokazi

- Vir: izpostavljenost mleku s kmetije. Indikacija: otroške alergije in astma (Lluis et al., 2014): stopnja dokazov IIa
- Vir: poraba mleka na kmetiji. Indikacija: otroške alergije in astma (Brick et al., 2016) raven dokazov IIa

Zaključek

Študije kažejo, da lahko uživanje mleka, vključno z nepasteriziranim mlekom, pojasni zaščitni učinek kmetovanja na atopijo (preobčutljivost na sicer neškodljive naravne in umetne snovi iz okolja). Vendar je večina študij presečnih, zato so potrebne nadaljnje raziskave za opredelitev posebnih zaščitnih dejavnikov ali mehanizmov. Uživanje nepasteriziranega mleka ni brez nevarnosti: pomembno je razumeti, katere sestavine in

mehanizmi so podlaga za opaženi zaščitni učinek in tveganja, da bi lahko mleko uporabili kot sredstvo primarne preventive. Do takrat uživanja surovega mleka ni mogoče varno priporočiti.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Vključitev alpskih mlečnih izdelkov kot sestavnih delov izdelkov v vrednostne verige zdravstvenega turizma.
- Počitnice na kmetiji za družine z otroki v prvem letu njihovega življenja za preprečevanje alergij in astme (potrebna je nadaljnja raziskava, saj je večina študij presečnih).



Rastline / Fitoterapija

Ozadje

Alpska zelišča in rastline so pomemben del tradicionalne evropske ljudske medicine. Poznavanje zelišč je bilo globoko zakoreninjeno med podeželskim prebivalstvom, saj je bila zdravstvena oskrba težko dostopna. Zato so v zdravstvene namene uporabljali avtohtone rastline in zelišča. Danes alpska zelišča doživljajo preporod, saj se zanimanje javnosti za naravne zaklade regije povečuje.



Znanstveni dokazi

- Vir: arnika. Indikacija: boleče mišice po športu (Adkison et al., 2010; Pampa et al., 2014; Iannitti, Morales-Medina, Bellavite, Rottigni & Palmieri, 2016): raven dokazov Ib
- Viri: Janezova šentjanževka. Indikacija: depresija (Ng et al., 2017): raven dokazov Ia
- Viri: Janezova šentjanževka. Indikacija: luskavica (Mansouri et al., 2017): stopnja dokazov IIa

Vrednost zdravstvenega turizma

- Ustvarite javno dostopne zeliščne vrtove (z vstopnino ali brez nje).
- Ponudite sprehode po zeliščih v kombinaciji s kuharskimi tečaji.
- Ponudite tečaje za uporabo zelišč.
- Zagotoviti medsektorsko sodelovanje turističnih podjetij z zeliščarji (tematske poti, vključno z jedilniki z jedmi z lokalno prisotnimi zelišči).

Zimske / snežne dejavnosti

Vadba na snegu

Danes so v porastu »bolezni, povezane z življenjskim slogom«, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost, visok krvni tlak, alergije ali psihološke bolezni, kot sta depresija in anksiozne motnje. Po eni strani je to posledica sedečega načina življenja (v povprečju se na splošno premalo gibljemo) v kombinaciji z neuravnoteženo prehrano in visokim stresnim potencialom zaradi učinkov mestne gneče, kot so pretirani dražljaji, hrup, konkurenčni pritisk itd. Po drugi strani pa preveč časa preživimo v zaprtih prostorih (>90 %!), in ko gremo ven, imata okolje in kakovost zraka pomembno vlogo. Poleg dokazanega pozitivnega psihološkega učinka neokrnjene narave na človeka narava ponuja tudi večjo koncentracijo negativnih zračnih ionov in manjšo onesnaženost z drobnim prahom. Zlasti pozimi, ko je zrak še bolj onesnažen zaradi razsutega drobirja, ogrevanja itd., je priporočljiva telesna vadba na svežem zraku. Telesna dejavnost bistveno izboljša srčno-žilno zmogljivost in poveča našo sposobnost absorpcije kisika. S tem se izboljšata naša zmogljivost in prekrvavitev, tako da je vsaka celica v našem telesu optimalno oskrbljena s kisikom. Pri gibanju se v možganih sprošča tudi več endorfinov, ki na nas vplivajo na boljše razpoloženje in aktiviranje. Redna telesna vadba vpliva tudi na naš imunski sistem in deluje protivnetno: Ljudje s sedečim življenjskim slogom in prekomerno telesno težo običajno trpijo zaradi blagih, kroničnih vnetij. Redna, zmerna telesna dejavnost na različne načine podpira naš imunski sistem in deluje proti številnim boleznim. Telesna vadba dokazano zmanjšuje vnetno sposobnost levkocitov, povečuje število nevtrofilcev (del levkocitov, katerih glavna naloga je obramba pred patogeni) v krvi in spodbuja aktivnost fagocitoze (telesu lasten obrambni mehanizem pred tujimi ali malignimi celicami). Redna telesna vadba zmanjša pulz v mirovanju in simpatikotonus, okrepi naše mišice, vključno s srčno mišico, in poveča variabilnost srčnega utripa. Telesna vadba zmanjšuje raven holesterola in sladkorja v krvi ter tako bistveno zmanjša tveganje za bolezni srca in ožilja ali sladkorno bolezen tipa 2. S telesno dejavnostjo lahko preprečimo celo s starostjo povezano hipertenzijo. Z rednim premagovanjem razdalje 50 km na teden bomo prepolnili stopnjo umrljivosti. Redna telesna dejavnost krepi naš imunski sistem, zmanjšuje dovzetnost za okužbe in ima zaščitni učinek pred najpogostejšimi boleznimi, povezanimi z načinom življenja.

Znanstveni dokazi

- Indikacija: vzdržljivost/moč/moč/ravnotežje pri starejših ljudeh (Muller et al., 2011): stopnja dokazov Ib



- Indikacija: dejavniki tveganja za srce in ožilje pri starejših ljudeh (Niederseer et al., 2011): stopnja dokazov Ib
- Indikacije: kardiovaskularno in presnovno vedenje (T. L. Stoggl et al., 2017): raven dokazov IIb
- Indikacija: kardiovaskularna kondicija in presnovno vedenje (Stoggl et al., 2016): raven dokazov IIb
- Indikacija: zdravstveno stanje (indeks telesne mase, telesna pripravljenost, telesna dejavnost, depresija, kajenje in uživanje alkohola) (Anderson et al., 2017): raven dokazov III
- Indikacija: bolezni srca in ožilja (M. Faulhaber et al., 2007): stopnja dokazov III

Vrednost zdravstvenega turizma

- Ponudba vodenih zimskih pohodov s športno opremo in brez nje.
- Ustvarite in vzdržujte infrastrukturo, kot so sankaske proge, proge za tek na smučeh in zimske pohodniške poti.
- Razvoj pohodniških poti in ponudbe v tesnem sodelovanju s turističnimi objekti in podjetji s pohodniškimi vodniki.

Zimske / nesnežne dejavnosti

Zimsko pohodništvo

Zimsko pohodništvo je mogoče na vseh pohodniških poteh, ki so prehodne tudi pozimi. Poraba kalorij na uro zimskega pohodništva je približno 250 kilokalorij. Pri vadbi na soncu in svežem zraku se sprošča serotonin, »hormon sreče«, ki deluje proti fizičnim stresnim reakcijam in »zimskemu bluesu« ter tako izboljša razpoloženje. Zimsko pohodništvo je še posebej primerno za ljudi s prekomerno telesno težo in tiste, ki jih pesti presnovni sindrom (visok krvni tlak, trebušna debelost, motnje presnove maščob in povišana raven sladkorja v krvi). Zimsko pohodništvo zmanjšuje fiziološke parametre, kot sta krvni tlak in srčni utrip, pomaga pri hujšanju ter izboljšuje presnovo holesterola in sladkorja.

Znanstveni dokazi

- Indikacije: dihalna funkcija; alergijski rinitis in/ali astma (Prosegger, Huber, Grafetstätter, Pichler, Braunschmid et al., 2019): raven dokazov Ib
- Indikacija: presnovni sindrom (Neumayr et al., 2014): raven dokazov Ib



Drnanje na ledu

Drnanje je priljubljen zimski šport na jezeru ali na pripravljenih drsališčih v mestu. Ni le zabaven in enostaven za učenje, ampak tudi zelo zdrav. Drnanje je oblika zmerne vzdržljivostnega treninga in idealna pomoč pri hujšanju. Drnanje po ledu je torej koristno za srce in ožilje, poleg tega pa se pri drsanju izboljšajo tudi koordinacija, ravnotežje in nadzor telesa. Z drsanjem se trenirajo številne mišične skupine, zlasti stegna in hrbet, pri supanju pa tudi zadnjica in roke. Podobno kot tek na prostem tudi drnanje spodbuja krvni obtok in pomaga telesu, da se bolje spopada s temperaturnimi nihanji. Poleg tega svež zrak krepi imunski sistem.

Znanstveni dokazi

O drsanju na ledu in njegovih učinkih na človeško telo obstaja veliko medicinskih dokazov, vendar le za vrhunske športnike. Dokazov o zdravilnih učinkih umetnostnega drsanja v amaterskem sektorju ni.

Zaključek

Alpski prostor ponuja široko paleto telesnih dejavnosti, iz katerih je mogoče črpati številne turistične prostočasne dejavnosti. Te dejavnosti so na splošno zdrave in koristne za telo, čeprav za nekatere od omenjenih dejavnosti manjkajo medicinski dokazi, kar zadeva ljubiteljska ali prostočasna področja. Eno od možnih različic za dejavnosti, ki ne temeljijo na snegu, predstavljajo tematski sprehodi. Na področju zdravstvenega turizma so na tem področju še vedno potrebne raziskave, da bi ugotovili dejanske učinke na zdravje.

Vrednost zdravstvenega turizma

- Tematski pohodi.
- Vzpostavitev in vzdrževanje infrastrukture, kot so drsališča ali zimske pohodniške poti.
- Razvoj ponudbe v tesnem sodelovanju s turističnimi objekti in podjetji s pohodniškimi vodniki.



Radon

Ozadje

Zdravljenje z radonom se v srednji Evropi uporablja že od začetka 20th stoletja. Pri njej se za zdravljenje različnih bolezni uporablja radon, kemično inertni, naravno radioaktivni plin. Uporablja se predvsem kot nefarmakološka možnost zdravljenja različnih vnetnih revmatičnih bolezni. Za zdravljenje se radon običajno uporablja tako, da se približno 20 minut kopamo v vodi s koncentracijo radona 0,3-3 kBq/l ali približno eno uro ostanemo v jamah ali galerijah s koncentracijo naravnega radona približno 30-160 kBq/m³.

Znanstveni dokazi

- Vir: zdravljenje z radonom. Indikacija: revmatoidni artritis (Falkenbach, Kovacs, Franke, Jörgens & Ammer, 2005; Franke, Reiner & Resch, 2007; Franke & Franke, 2013): raven dokazov Ib
- Vir: zdravljenje z nizkimi odmerki radonske hipertermije. Indikacija: osteoporoza (Winkelmayr et al., 2015): raven dokazov Ib
- Vir: zdravljenje z nizkimi odmerki radonske hipertermije. Indikacija: sekundarna osteoporoza (Lange et al., 2016): raven dokazov IIa
- Vir: zdravljenje z nizkimi odmerki radona. Indikacije: bolečine in visok krvni tlak (Rühle et al., 2019): raven dokazov Ib

Speleoterapija

Ozadje

Speleoterapija je posebna vrsta klimatske terapije, ki uporablja posebno mikroklimo rudnikov in jam za zdravljenje zlasti bolezni dihal in kože. Speleoterapija je v Evropi razmeroma razširjena. Speleoterapevtske ustanove se razlikujejo po okoljskih pogojih, vključno z ravnmi sevanja, temperaturo in vlažnostjo. Pacientom se med bivanjem v večini jam priporoča počitek. V nekaterih jamah se priporočajo fizične ali dihalne vaje, vključno z aerosoli soli.

Znanstveni dokazi

- Indikacija: astma (Beamon, Falkenbach, Fainburg in Linde, 2001): raven dokazov Ia
- Indikacija: otroška astma (Gaus & Weber, 2010): raven dokazov Ib
- Indikacija Združene bolezni dihalnih poti = alergijski rinitis in alergijska astma (Freidl et. al. 2020): raven dokazov Ib
- Revmatične bolezni (Falkenbach et. al. 2005): raven dokazov Ia

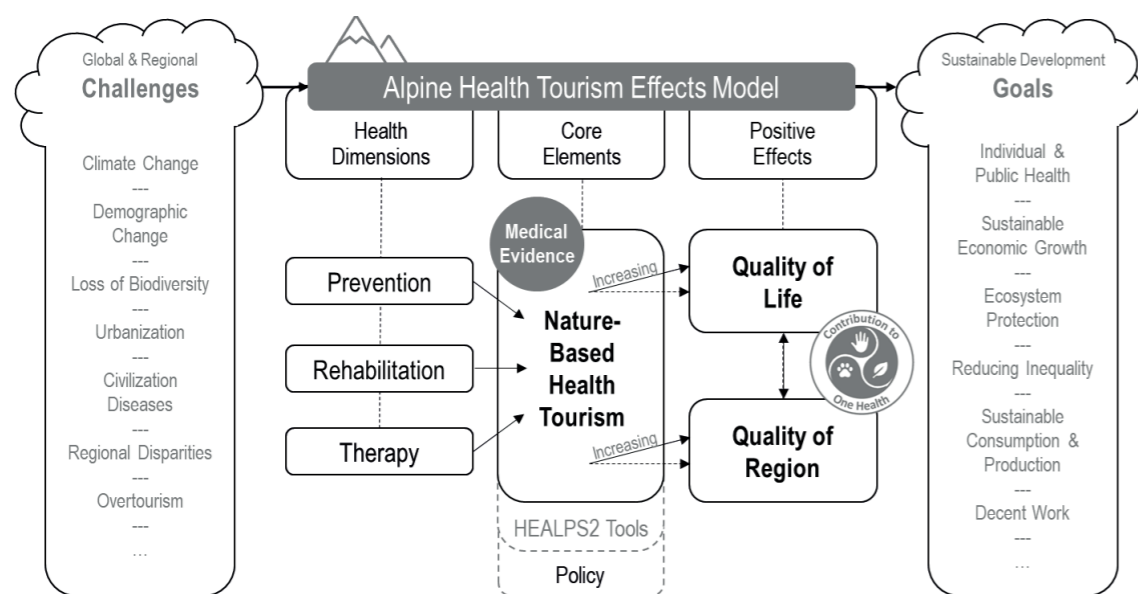
Zaključek

Za speleoterapijo je na voljo srednje veliko znanstvenih dokazov. Jame in rudniki se razlikujejo po svojih posebnih pogojih: zato so potrebne nadaljnje raziskave za oceno posebnih zdravstvenih učinkov speleoterapije.



3 Model učinkov zdravstvenega turizma v Alpah

Glede na trenutne velike izzive zdravstvene industrije, raznolikost potreb vseh vključenih deležnikov in velikanski potencial naravnih virov alpskega prostora za nadaljnji razvoj na naravi temelječih in zdravju prijaznih turističnih ekosistemskih proizvodov in storitev lahko splošni model učinkov alpskega zdravstvenega turizma (AHEM) shematično predstavimo na naslednji način (slika 1):



Slika 1: Model učinkov zdravstvenega turizma v Alpah (Vir: Avtorji)

3.1 Ključni elementi

Model predstavlja razmerja med predhodnimi izzivi turizma v Alpah (tj. globalnimi in regionalnimi), zdravstvenimi razsežnostmi ljudi, ki temeljijo na njihovih potrebah in so podlaga za zdravstvene intervencije v turizmu (tj. preventiva, rehabilitacija, terapija), temeljnimi elementi modela (tj. z dokazi podprte rešitve zdravstvenega turizma) in potencialnimi učinki teh na naravi temelječih turističnih ponudb na različne vidike kakovosti življenja/kakovosti regije v alpskem prostoru, ki so rezultat uresničevanja ciljev trajnostnega razvoja.

Model trdi, da ima lahko turizem v alpskem prostoru eksponentne koristi od globalnih trendov, kot sta vse večja želja po doživetjih v naravi in vse večja zavest o zdravju, saj ponuja veliko priložnosti za razvoj inovativnega, trajnostnega in zelo dragocenega turističnega ekosistema, ki spodbuja zdravje. Zdravstveni turizem, ki temelji na naravi in bistveno izboljšuje kakovost življenja in kakovost regije v alpskem prostoru ter skrbi za trajnostni okvir, v katerega je treba vključiti zdravstveni turizem.

Potencial ponudbe zdravstvenega turizma v naravi je medicinsko dokazan z veljavnimi in zanesljivimi rezultati kliničnih raziskav. Na dokazih temelječe raziskave in analize učinkov so DNK podjetja AHEM. Pričakuje se, da bo ponudba zdravstvenega turizma v naravi imela pozitivne učinke (npr. zdravje posameznika, gospodarska rast, varstvo narave) tako na individualni kot na regionalni ravni. Ti učinki so lahko tako kratkoročni (hitre koristi) kot tudi srednje- do dolgoročni.

Zato lahko turizem, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, prispeva k doseganju ciljev trajnostnega razvoja v večji meri kot druge oblike turizma in ga je zato mogoče obravnavati tudi kot konkreten prispevek k izvajanju koncepta »eno zdravje« (One Health High-Level Expert Panel (OHHLEP); Adisasmitho et al. , 2022; Macenzie & Jeggo, 2019).

Za oceno rezultatov modela sta bili uporabljeni dve dimenziji glavnih učinkov: »Kakovost življenja« in »Kakovost regije«. V nadaljevanju sta podrobneje pojasnjeni.

3.2 Učinki na izboljšano kakovost življenja

Izraz »zdravstveni turizem« označuje vsa turistična potovanja, ki so namenjena preprečevanju telesnih in duševnih bolezni (preventiva) ali regeneraciji in zdravljenju telesa in duha (rehabilitacija in terapija).

Povpraševanje na področju zdravstvenega turizma se že več let jasno spreminja od tradicionalnega zdraviliškega bivanja k turizmu, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, za katerega sta značilni predvsem vadba in prehrana.

»Počitnice s koristmi za zdravje« ponujajo večplastne priložnosti zaradi naravne edinstvenosti alpskega območja v Evropi, ki zadovoljujejo tako goste z željo po optimizaciji dobrega počutja kot tudi potnike z zdravstvenimi zahtevami, specifičnimi za posamezne indikacije.

Vedno večji družbeni pomen zdravstvenega turizma se odraža v vse večjem spoštovanju osebnega zdravja. Pri mnogih ljudeh želja, da bi nekaj storili za svoje zdravje, nenehno narašča, pri čemer pacienti ne veljajo več za pasivne uporabnike ponudnikov zdravstvenih storitev, temveč postajajo aktivni oblikovalci svojega zdravja.

Zdravje se obravnava kot sestavni del zavestnega življenjskega sloga, saj osrednje teme ohranjanja zdravja, kot so prehrana, gibanje in življenjski slog za preprečevanje bolezni, v življenju in na počitnicah pridobivajo vse pomembnejšo vlogo.

Trg zdravstvenega varstva v EU je vse pomembnejši za splošni razvoj nacionalnih gospodarstev. Ključni gospodarski kazalniki zdravstvene industrije kažejo nadpovprečne stopnje rasti v primerjavi s celotnim gospodarstvom. V preteklosti je bil zdravstveni turizem v Evropi odvisen predvsem od zdravljenja v zdraviliščih in okrevališčih. Umik nosilcev socialnega zavarovanja iz državno financiranih ponudb, usmerjenih v zdravljenje, ustvarja bolj odprto tržno strukturo in novo usmeritev k inovativnim in ciljnim skupinam prilagojenim oblikam ponudb in distribucijskih kanalov. Ponudba na področju zdravstvenega turizma postaja vse večja in bolj specifična, valorizacija alpskega bogastva s temami, kot so pohodništvo, kolesarjenje, gorska in naravna doživetja, pa ponuja velik potencial za inovacije. Cilj alpskega turizma, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, je optimalno povezati preventivo, rehabilitacijo in terapijo s turističnimi strukturami alpske regije. Ta dialog turizma z medicino, ki temelji na znanstvenih dokazih, ne ustvarja le največje »počitniške uspešnosti« ter individualnega izboljšanja zdravja in dobrega počutja, temveč je zaradi nizkega praga stroškovne učinkovitosti tudi zelo ekonomsko koristen.

V nadaljevanju bo pojasnjen potencial Alp za izboljšanje kakovosti življenja, povezane z zdravjem, na podlagi treh prototipnih ciljnih skupin evropskih potnikov: (1) generacija 65plus; (2) otroci in mladostniki ter (3) delovno aktivno prebivalstvo:

Vseprisotne demografske spremembe vplivajo na razvoj ponudbe zdravstvenega turizma, zaradi sprememb v starostni strukturi pa sta strukturna dostopnost in osnovna zdravstvena oskrba v počitniški destinaciji nujni.

Generacija 65plus

Starejši ljudje so najbogatejša in edina rastoča skupina prebivalstva v Evropi. V 21st stoletju so starejši bolj zdravi, mobilni in energični ter se odpravijo na bistveno več počitniških potovanj kot v preteklih desetletjih. Kljub vse višji starosti ali bolezni ljudje ne želijo zamuditi počitnic. Zato se povečuje ponudba zdravstvenega turizma za sekundarno in

terciarno preventivo. Starejši od 65 do 85 let se intenzivneje ukvarjajo z zdravstvenimi temami kot mlajše generacije. Zato so starejši privlačna ciljna skupina za počitnice v Alpah, ki temeljijo na naravi in spodbujajo zdravje.

Ne le najboljši mladostniki lahko izkoristijo počitnice v Alpah, ki spodbujajo zdravje in temeljijo na naravi: Zaradi eksponentne urbanizacije Evrope v zadnjih sto letih živi veliko več otrok in mladih v urbanih aglomeracijah, ki negativno vplivajo na mlajšo generacijo zaradi spremenjenega življenjskega sloga, dejavnosti, usmerjenih na zaslon, in pomanjkanja narave.

Otroci in mladostniki

Nedavno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije kaže, da število debelih mladostnikov v številnih evropskih državah še naprej narašča in da je to trajna zdravstvena težava. Eden od treh mladostnikov v Evropi ima prekomerno telesno težo ali je debel, kriza Covid pa je povzročila več časa, ki ga preživijo pred zasloni, in manj časa za splošno vadbo in šport. Štirje od petih debelih mladostnikov imajo težave s telesno težo tudi v odrasli dobi in so bolj izpostavljeni stigmatizaciji, diskriminaciji in številnim kroničnim zdravstvenim težavam. Debeli otroci in mladostniki s prekomerno telesno težo pogosteje trpijo za sladkorno boleznijo tipa 2, astmo in motnjami spanja ter mišično-skeletnimi in srčno-žilnimi boleznimi. Pogosteje izostajajo iz šole, pogosteje imajo psihološke težave in se pogosto znajdejo v socialni izolaciji. Tudi v zvezi s to mlado urbano ciljno skupino ima alpska regija številne posebne dejavnike delovanja, ki spodbujajo zdravje, kot so gibanje v tridimenzionalnem prostoru in nadmorska višina Alp ter bogat in imunski sistem spodbujajoč mikrobiom alpskih pašnikov in alpskih kulturnih pokrajin. Oba kontrasta z urbanim življenjskim okoljem otrok in mladostnikov ter ustrezno turistično in klubsko ponudbo lahko obravnavamo kot pomembna gradnika primarne preventive med počitnicami.

Delovno aktivno prebivalstvo

Pri delovno aktivnem prebivalstvu je življenje v mestu povezano z vrsto stresnih dejavnikov: hrup, svetlobno onesnaženje in gneča v kombinaciji z visokimi ravnmi trdnih delcev spodbujajo stres in povečujejo tveganje umrljivosti. S stresom je povezana cela vrsta bolezni in stanj, kot so bolezni srca in ožilja, presnovni sindrom, prekomerna telesna teža, debelost, rak, nalezljive bolezni, vnetne črevesne bolezni, bronhialna astma, kognitivne sposobnosti, migrena/headache, spolne funkcije in duševne motnje. Z dokazi podprta ponudba zdravstvenega turizma na območju Alp, ki dokazano zmanjšuje stres, lahko učinkovito nagovarja delovno populacijo, ki jo primarno prizadene kronični stres, kakovost življenja in odpornost pa je mogoče doseči v obliki alpskih počitnic.

Osnovna elementa zdravstvenega turizma na območju Alp sta izboljšanje zdravja in dobrega počutja potnika. Gost naj bi z oddihom v naravi, ki spodbuja zdravje, doživel opazno in v optimalnem primeru celo merljivo izboljšanje svojega duševnega in/ali telesnega zdravja. V tem pogledu je izboljšanje kakovosti življenja postalo pomembno in sprejeto merilo uspeha ukrepov, povezanih z zdravjem, v medicini in psihologiji. Z zdravjem povezana kakovost življenja je subjektivni psihološki konstrukt, ki ocenjuje zdravstveno stanje z vidika posameznika (Patient Reported Outcome).

Kakovost življenja, povezana z zdravjem, je večdimenzionalni konstrukt, sestavljen iz fizičnih, psiholoških in socialnih razsežnosti. Zdravje opisuje le en vidik splošne kakovosti življenja in se postavlja ob bok dejavnikom, ki vplivajo nanj, kot so bogastvo, svoboda, politika, izobrazba, kultura in vera.

V okviru zdravstvenega turizma pa je izboljšanje z zdravjem povezanega kakovosti življenja osrednji parameter izida in merljiv glavni učinek. Z zdravjem povezana kakovost življenja izhaja iz opredelitve zdravja SZO in vključuje fizično zdravje, psihološko počutje in socialno vključenost. Na vse tri entitete pozitivno vplivajo počitnice v gorah, ki temeljijo na naravi in spodbujajo zdravje, kar dokazujejo tudi nedavni podatki raziskav iz alpskega prostora.

Z merjenjem z zdravjem povezanega QoL v okviru počitnic je mogoče oceniti, ali so zdravstvene koristi počitnic v Alpah, ki spodbujajo zdravje, prisotne za določene ciljne skupine ter ali sta se počutje in zdravje gostov izboljšala.

Velika prednost uporabe z zdravjem povezanega kakovosti življenja kot merila uspešnosti počitniškega bivanja z vidika zdravja je, da merilni instrumenti merijo zdravje in dobro počutje na splošno in pri različnih boleznih. Ti splošni instrumenti za merjenje kakovosti življenja, kot sta SF-36 in njegova skrajšana oblika SF-12 ali WHO-5, se lahko uporabljajo v vsakem kontekstu zdravstvenega turizma: ne glede na to, ali gostje pričakujejo zdravje na področju preprečevanja in ohranjanja zdravja ali celo na rehabilitacijskem ali terapevtskem področju.

Za razliko od drugih instrumentov ta posebni QoL, povezan z zdravjem, omogoča primerjavo merljivih intervencij zdravstvenega turizma med boleznimi (tj. primerjavo intervencij za različne bolezni ali zdravstvene želje). Za preprosto in nizkopražno - vendar medicinsko in psihološko veljavno - uporabo v alpskem zdravstvenem turizmu so bila že razvita, potrjena in uspešno uporabljena posebna orodja QoL, kot je spletni medkulturni

strip kakovosti življenja (iQoLC) za merjenje osebnih zdravstvenih izidov v oblikah počitnic, ki temeljijo na naravi in spodbujajo zdravje. Kot kažejo nedavne turistične raziskave, je merljiv zdravstveni uspeh, ki se gostu vizualizira pred počitnicami in po njih, eden najpomembnejših dejavnikov uspešnosti rezervacije v alpskem zdravstvenem turizmu, specifičnem za ciljne skupine: V zvezi s tem je treba merilna orodja, kot je medkulturna kakovost življenja Comic, intenzivno uporabljati tudi kot orodje za upravljanje kakovosti za lojalnost gostov in komunikacijo o zdravju.

Bogata zbirka virov alpske regije omogoča tudi ponudbo in storitve zdravstvenega turizma po posameznih indikacijah, na primer slapovi proti alergiji in astmi ali gorski pohodi in terapevtsko kopanje proti kroničnim bolečinam v hrbtu. Ne le za omenjena primera zelo razširjenih civilizacijskih bolezni, temveč za skoraj vsako bolezen ali zdravstveno željo na telesnem in duševnem področju obstajajo posebni instrumenti merjenja kakovosti življenja, ki se lahko uporabljajo vzporedno s splošnimi merskimi instrumenti kot merilo za upravljanje kakovosti v ponudbi zdravstvenega turizma.

Izjemna prednost uporabe orodij za merjenje kakovosti življenja v alpskem zdravstvenem turizmu je primerjava nizkopražnih in preprostih zdravstvenih posegov za izboljšanje zdravja in dobrega počutja s klasičnimi rehabilitacijskimi in terapevtskimi oblikami državnega primarnega zdravstvenega varstva. Ta izjemno pomembna zdravstvenoekonomska komponenta alpskega zdravstvenega turizma je bila doslej le selektivno obdelana in v zvezi z alergijsko astmo kaže jasno stroškovno prednost terapevtskega počitniškega bivanja v naravi pri slapovih Krimml v primerjavi s standardnim klasičnim zdravljenjem astme. Nadaljnje študije bi morale slediti in odpreti ekonomsko in zdravstveno ekonomsko razsežnost alpskega zdravstvenega turizma.

3.3 Učinki na izboljšano kakovost regije

Posameznikovo kakovost življenja oblikujejo številni dejavniki, ki so odvisni tako od posameznika kot od okolja in seveda od njunega medsebojnega delovanja. Tako so glavni deli tako telesnega kot duševnega zdravja rezultat zapletene interakcije posameznikovega vedenja in pogojev, v katerih živi. Ti pogoji so med drugim odvisni od geografskega položaja, kulturnega konteksta, gospodarskih razmer in politike. To velja predvsem za prebivalce regije, lahko pa se prenese tudi na obiskovalce. Ti med turističnim bivanjem nabirajo izkušnje in jih pozneje prevzamejo v svoje življenjsko okolje. V skladu s konceptom trajnosti lahko te okvirne pogoje povzamemo s tremi razsežnostmi: družbeno-kultur-

no, ekološko in gospodarsko, pri čemer je treba te tri razsežnosti vedno obravnavati kot medsebojno soodvisne (Mensah, 2019).

Odvisno od posebnih sestavin te interakcijske strukture ima posameznik različne stopnje vpliva, ki je lahko neposreden in posreden. Na primer, socialno interakcijo z drugimi ljudmi je mogoče obravnavati kot dejavnik, na katerega je mogoče vplivati neposredno, medtem ko so razpoložljivi naravni viri ali splošne gospodarske razmere dejavniki, na katere je mogoče vplivati bolj posredno.

Ti premisleki kažejo, da je treba posameznikovo kakovost življenja vedno obravnavati v okviru več dejavnikov, ki presegajo tudi posameznikovo samopodobo. Ta kontekst dajejo predvsem razmere v življenjskem prostoru posameznika, zato ga je mogoče prostorsko razmejiti (Staats, 2022).

Da bi lahko zajeli pozitivne učinke turizma, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, ki presegajo posamezne učinke na zdravje, je treba poleg dimenzije kakovosti življenja upoštevati tudi dimenzijo kakovosti regije. Pozitivni učinki na naravi temelječe zdravstvene ponudbe lahko namreč vplivajo tudi na kakovost samih regij in tako na primer vodijo k bolj zdravim družbenim, ekološkim in gospodarskim razmeram. Te regionalne učinke je zato treba beležiti tudi v okviru razvoja in izvajanja ponudbe, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje.

Prostorsko razmejitev določene regije je mogoče izvesti na različne načine. Na splošno je regija prostorska enota, ki jo je mogoče razmejiti od drugih regij ali območij na višji ravni v skladu z določenimi merili. Regije lahko temeljijo na različnih dejavnikih: zgodovinskih, kulturnih, družbenih, naravnih, gospodarskih, pravnih, političnih ali upravnih odločitvah. Razmejitev regije je torej lahko posledica posamezne značilnosti naravnih značilnosti (npr. geologija, podnebje, živalstvo), antropoloških dejavnikov (npr. jezik, kultura, gospodarstvo) ali pa politično-upravnih enot (npr. države, pokrajine, programska območja Interreg). Po drugi strani pa so regije lahko opredeljene tudi z združitvijo več teh dejavnikov, zato predstavljajo skupek različnih značilnosti (npr. alpska regija, območje Porurja, Evropa). (Bätzing, 2001).

V kontekstu alpskega zdravstvenega turizma se zdi prostorska razmejitev v obliki posameznih destinacij, torej posameznih krajev, kot so Krimml v Avstriji, Vichy v Franciji ali Murska Sobota v Sloveniji, smiselna. Razlog za to so zlasti raznovrstne značilnosti takšnih območij in povečanje potencialnih vplivnih dejavnikov, povezanih z velikostjo regije; večje

regije, npr. turistične enote višje ravni, kot sta Bavarska (Nemčija) ali Piemont (Italija), so manj primerne. Tu je natančna določitev učinkov ponudbe, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, zaradi večjega števila vplivnih dejavnikov in potencialnih sinergijskih učinkov vendarle težja.

Vendar natančno merjenje učinkov ponudbe, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje v regiji, ni enostavno. Turizem kot dejavnik regionalnega razvoja je v dosedanjih teoretičnih okvirih precej slabo zastopan. Razlog za to je, da je njegov vpliv podcenjen ali da so v ospredju predelovalna industrija, storitvene dejavnosti ali teme urbanega razvoja.

Zato se turizem v literaturi večinoma preučuje empirično ali pa se preprosto opisuje kot dejavnik regionalnega razvoja, ne da bi se zagotovil konkreten teoretični okvir za njegovo regionalno izvajanje (Calero & Turner, 2020). Če podrobneje preučimo naravo regionalnega turističnega razvoja, postane očitno, da je to pomanjkanje okvira lahko tudi posledica dejstva, da je izjemno težko zajeti številne (prostorske) razlike med posameznimi regijami. Tako je očitno preveč majhnih spremenljivk, da bi turizem lahko umestili v tog okvir regionalnega razvoja.

3.4 Vključevanje ciljev trajnostnega razvoja

Eden od pristopov k reševanju tega izziva je uporaba krovnega pristopa, ki združuje vse vidike delovanja, tj. koncepta trajnosti. Pri tem že obstaja nekaj konkretnih pristopov za izvajanje, s katerimi je mogoče evidentirati in oceniti regionalne vplive turizma ter tako zagotoviti dober orientacijski okvir za regionalne deležnike (Smetana et al., 2015). Osnovne zamisli teh pristopov je mogoče prenesti tudi na zdravstveni turizem, ki temelji na naravi. Tako se lahko na regionalni ravni zbirajo različni kazalniki za tri razsežnosti trajnosti - družbeno-kulturno, ekološko in gospodarsko. To bo pozneje omogočilo izris celotne slike, ko si bomo prizadevali za primerjalno oceno regionalnih ravni trajnosti ob teh razsežnostih.

Najpogosteje uporabljen pristop za merjenje trajnosti je sklop kazalnikov (standardi GRI), ki jih je razvila Globalna pobuda za poročanje za ocenjevanje trajnostne uspešnosti organizacij različnih vrst (npr. podjetij, nevladnih organizacij, združenj), pri čemer te standarde za ocenjevanje trajnosti uporabljajo predvsem poslovna podjetja (GRI 2022). Nabor kazalnikov trenutno sestavlja 38 krovnih kategorij (npr. emisije, socialna ocena dobaviteljev, javna politika) in skupno več kot 120 posameznih kazalnikov, vendar se nenehno razvija, da bi ustvaril vse večjo preglednost (GRI, 2022). Ta vrsta ocenjevanja je še posebej pri-

merna za vsa podjetja v regiji, ki so neposredno ali posredno vključena v ponudbo, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje. Na ta način je mogoče zabeležiti in izmeriti vsaj del učinkov. Načeloma pa se lahko uporaba tega pristopa prenese tudi na druga področja ali organizacije v regiji.

Poleg tega obstajajo tudi pristopi, ki posebej upoštevajo dejavnike uspeha za trajnostni regionalni razvoj (podeželskih regij). Primeri za to v srednjeevropskem kontekstu so med drugim delo Margarian (2016) kot tudi model dejavnikov uspeha, ki ga je pripravil Probst in Tokarski (2019) ki kot potencialne dejavnike uspeha opredeljuje na primer skupne cilje in strategije za razvoj regije, zavezanost k sodelovanju ali vložke in spodbude zunanjih strani. Model dejavnikov uspeha po eni strani ponuja dobro razširitev zgoraj opisanega trajnostnega pristopa, po drugi strani pa tudi jasno kaže, da vsaka regija potrebuje individualne razvojne cilje in ustrezno specifične ukrepe, zato lahko iz tega izhajajo različne razvojne poti oziroma so za vsako regijo smiselne (Bätzing, 2015; Probst & Tokarski, 2019).

Margarian (2016) navaja tudi, da nekaterih pomembnih dejavnikov regionalnega razvoja ni mogoče posplošiti ali pa nanje ni mogoče neposredno vplivati (npr. posamezniki kot gonilna sila, omrežja). Kot možno rešitev je mogoče videti spodbudno upravo, ki ima proste vire in potrebne upravljalvske sposobnosti, da skupaj z vsemi deležniki pojasni ustrezno razvojno pot za regijo in ustrezne kazalnike ter da posreduje usklajeno, ne da bi trdila, da usmerja gospodarski razvoj (Margarian, 2016).

Zaradi zapletenosti ocenjevanja, ki je deloma posledica različnih sistemov in pristopov, predvsem pa regionalnih posebnosti, je zelo priporočljivo vzpostaviti neodvisen regionalni usklajevalni organ ali upravljanje habitatov. Glavni cilj je aktivno obravnavanje regionalnega razvoja s ponudbo, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, usmerjeno uvajanje inovacij ter merjenje in ocenjevanje dejavnosti. Na ta način bi lahko skupaj z vsemi zainteresiranimi stranmi v regiji oblikovali in uskladili razvojne poti, pri čemer bi upoštevali krovne cilje trajnostnega razvoja (ZN, 2022) in regionalnih dejavnikov uspešnosti (Probst in Tokarski, 2019) ali, natančneje, s pomočjo prednostnega razvrščanja kazalnikov GRI, ki so primerni tudi na regionalni ravni (npr. o biotski raznovrstnosti, okoljski skladnosti, lokalnih skupnostih, raznolikosti in enakih možnostih). Nazadnje bi lahko vse trajnostne dejavnosti za celotno regijo zbrali in analizirali v primerjavi z drugimi regijami ali skozi čas ter jih uporabili za nadaljnji razvoj.

Dejstvo, da gre za srednje- do dolgoročni proces, je treba vsekakor upoštevati pri začetku in izvajanju takšnega projekta. Po modelu učinkov zdravstvenega turizma v Alpah pa

je tri zdravstvene razsežnosti, tj. preventivo, rehabilitacijo in terapijo, načeloma mogoče uporabiti tudi za regionalni razvoj. Na podlagi analize sedanjega stanja je mogoče opredeliti ukrepe, ki se bodisi preventivno spopadajo s prihodnjimi izzivi bodisi rehabilitirajo ali zdravijo nezaželene dogodke iz preteklosti.

V skladu s cilji trajnostnega razvoja bi lahko s ponudbo, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje, na primer dosegli naslednje regionalne učinke (Bischof Springer, 2022).

SDG 3

Zagotoviti zdravo življenje in spodbujati dobro počutje za vse v vseh starostnih obdobjih:

- Ustvarjanje novih, na naravi temelječih zdravstvenih ponudb, ki poleg klasičnih počitniških motivov, kot sta rekreacija ali pustolovščina, ponujajo tudi družbeno pomembno dodano vrednost v obliki zdravja (preprečevanje, zdravljenje, rehabilitacija) tako za goste kot za domačine.
- Ustvarjanje inovacij, usmerjenih v zdravje, z novim pogledom na teme zdravja in počitnic. Zdravje je v središču pozornosti, doživljanje narave in dejavnosti na prostem pa dobijo novo, konkretno vrednost z merljivimi učinki na zdravje.

SDG 8

Cilj trajnostnega razvoja: spodbujanje trajnostne, vključujoče in trajnostne gospodarske rasti, polne in produktivne zaposlenosti ter dostojnega dela za vse:

- Ustvarjanje novih ali ohranjanje obstoječih delovnih mest na medsektorskem področju turizma in zdravstva ter s tem povezano povečanje privlačnosti regij kot kraja za življenje in delo.
- Širitev obstoječih ali vzpostavitev novih, regionalno zasidranih vrednostnih verig na področju zdravja.
- Povečanje kakovosti ponudbe in nadaljnja diferenciacija ponudbe z inovativnimi pristopi na področju zdravja.

SDG 15

Zaščita, obnova in spodbujanje trajnostne rabe kopenskih ekosistemov, trajnostno gospodarjenje z gozdovi, boj proti dezertifikaciji, zaustavitev in sprememba smeri degradacije tal ter zaustavitev izgube biotske raznovrstnosti:

- Ozaveščanje o vrednosti narave z ustvarjanjem nove vrednosti naravnih virov, ki jo je mogoče meriti tako individualno kot ekonomsko s ponudbo, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje.
- Oblikovanje usmerjevalnih instrumentov za usmerjanje obiskovalcev na naravnem območju z vključevanjem rabe narave/dejavnosti v stalne vrednostne verige.

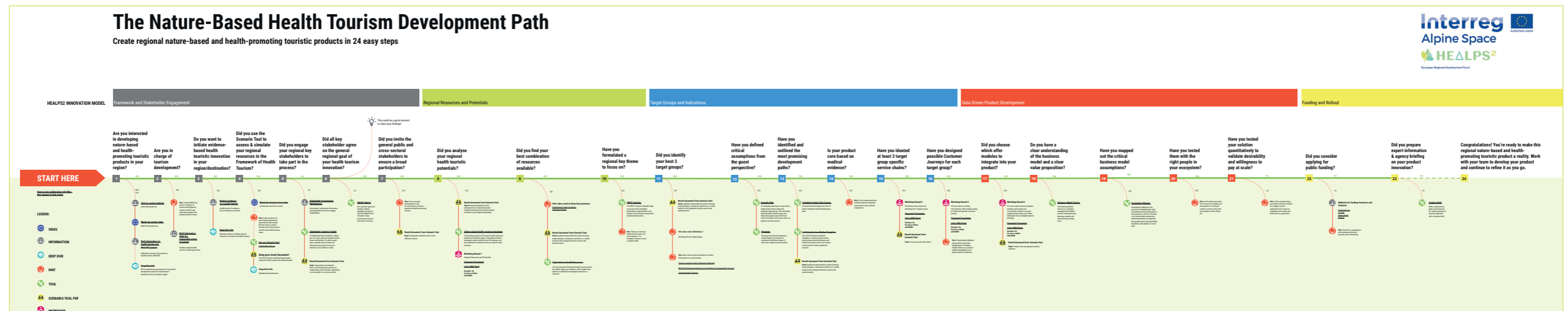
Na splošno je mogoče na podlagi naravnih virov obravnavati več ravni regionalnega razvoja, na več ravneh pa je mogoče ustvariti tudi dodano vrednost.



4 Razvojna pot zdravstvenega turizma v naravi

Vzpostavitev učinkovite razvojne poti zdravstvenega turizma, ki temelji na naravi, ni lahka naloga. V ta namen je projekt HEALPS2 med drugim razvil orodje »Pot razvoja zdravstvenega turizma v naravi« (NBHTDP), ki je skupno orodje za celovit razvoj produkta za ključne deležnike (npr. upravljavce regionalnih turističnih destinacij), ki nameravajo v svoji regiji vzpostaviti ponudbo zdravstvenega turizma v naravi. Ta zbirka orodij zajema številne dejavnosti na več ravneh in se uporablja v ta namen, npr. pojasnjevalne videoposnetke, predstavitve, vsebino table MIRO, nadaljnje povezave, znanstvena in neznanstvena besedila, kratke nasvete, podporna orodja, razvita v okviru projekta HEALPS2, ter posebej oblikovane koncepte delavnic, vključno s potrebnim gradivom. Zato je z vidika uporabnika smiselno najprej ustvariti splošen pregled vseh korakov procesa.

Na splošno je ključni namen Poti, da služi kot orodje za znanje in prepoznavnost v vseh fazah razvojnega projekta zdravstvenega turizma v naravi, tako da lahko regionalni menedžerji sprejemajo boljše odločitve glede rešitev zdravstvenega turizma v naravi. Metodološko sledi postopkovni logiki in vlagatelj vodi skozi večstopenjski proces razvojnega načrtovanja, pri čemer upravljavce vodijo usmerjevalna vprašanja in nadaljnji nasveti, kako učinkovito razviti pot v skladu z njihovimi potrebami in željami.

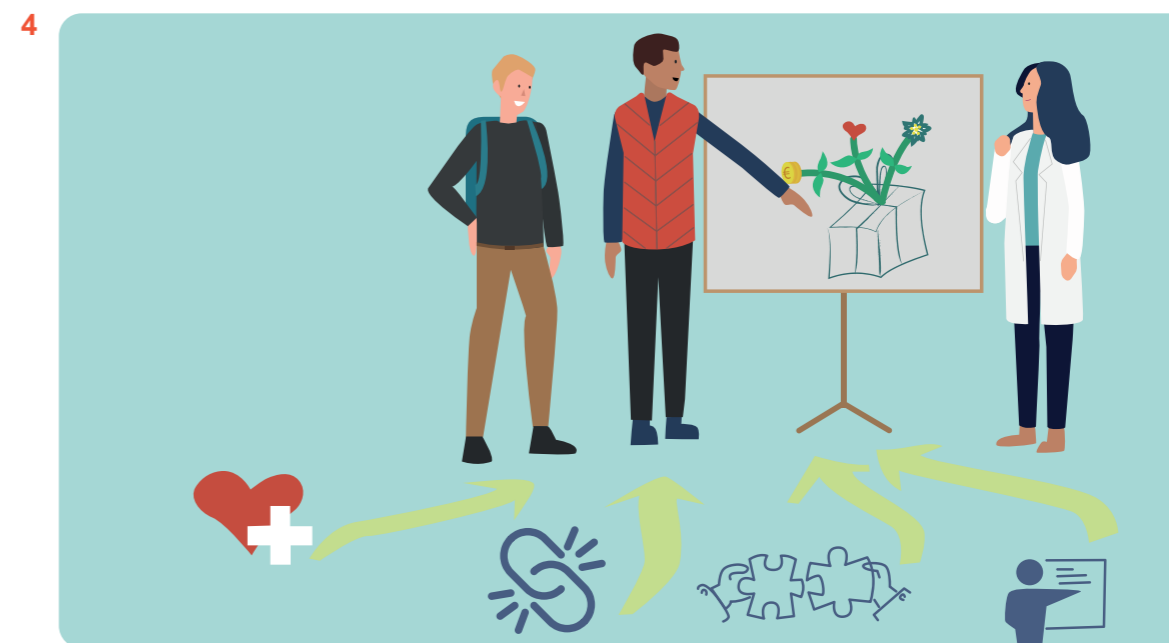
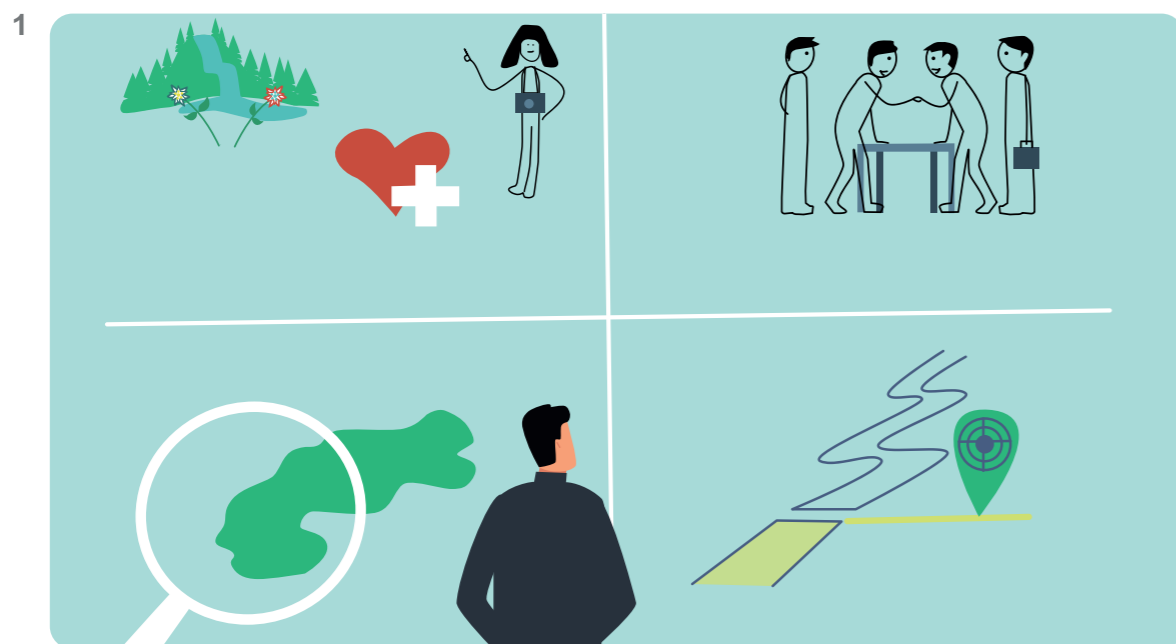


Slika 2: Razvojna pot zdravstvenega turizma v naravi (Vir: Avtorji)

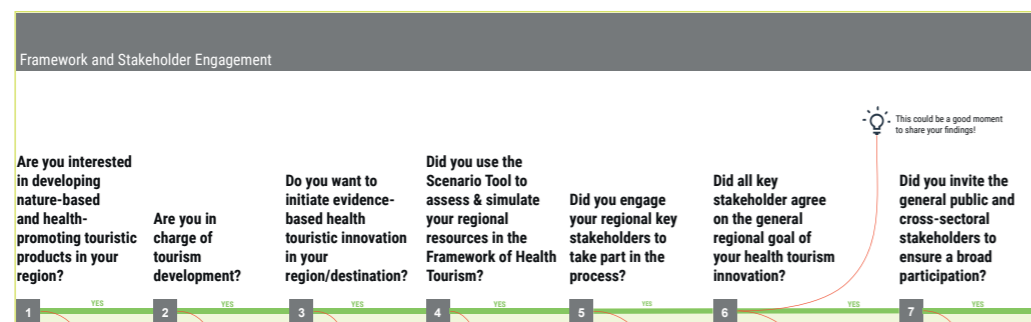
4.1 Ključni procesni elementi in koraki

Razvojna pot, zasnovana v okviru projekta HEALPS2, je sestavljena iz petih glavnih »kategorij dejavnosti«, ki se medsebojno nadgrajujejo in jih je mogoče izvajati zaporedno ali, odvisno od razvojne stopnje regije, začeti na drugih vstopnih točkah poti. Pet glavnih kategorij dejavnosti (na sliki 2 zgoraj so označene z različnimi barvami) je naslednjih:

- 1 Okvir in sodelovanje z zainteresiranimi stranmi
- 2 Regionalni viri in potenciali
- 3 Ciljne skupine in indikacije
- 4 Razvoj izdelkov na podlagi podatkov
- 5 Financiranje in uvedba



Vodilna vprašanja petih glavnih korakov so podrobneje predstavljena v nadaljevanju. Podrobnosti o uporabljenih metodah so na voljo na spletni strani www.healing-alps.eu.



Korak 1: Okvir in vključevanje zainteresiranih strani

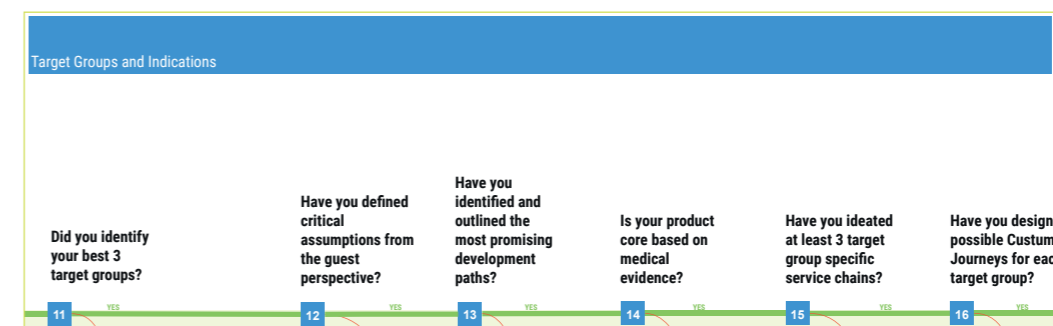
Postopek se začne tako, da se prijavitelje na pot povpraša, v kolikšni meri so že pridobili znanje o turizmu, ki temelji na naravi in spodbuja zdravje v njihovi regiji, in kakšne cilje bi želeli doseči, ko bi se lotili razvoja na tem področju.

V skladu s tem jim pri tem pomagajo medicinski dokazi o posegih, ki temeljijo na naravi, kar bi jim pomagalo pri sprejemanju odločitev. Poleg tega sta za pomoč pri tem delu procesa na voljo metodologija vključevanja zainteresiranih strani in analiza zainteresiranih strani, ki ju spremlja znanje, pridobljeno na podlagi orodja za scenarije HEALPS2 (podrobneje pojasnjeno v nadaljevanju).



Korak 2: Analiza regionalnih virov in potencialov

V drugem koraku se izvede analiza potenciala regije. Pri tem se z orodji delavnic in analizo SWOT pridobijo informacije o ključnih temah in potencialih regije.



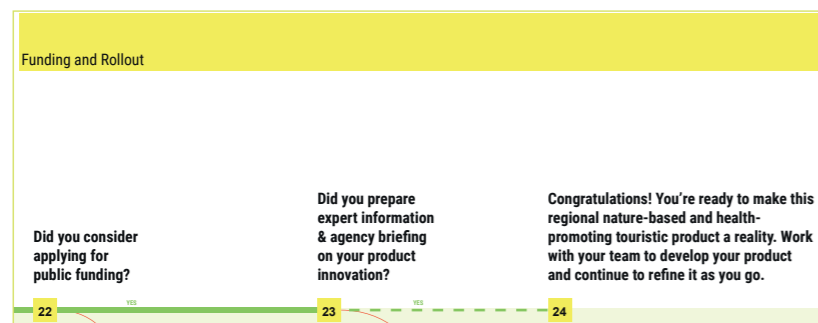
Korak 3: Analiza ciljne skupine in indikacije

V tretjem koraku se na delavnici zainteresiranih strani določijo reprezentativne ciljne skupine, pri čemer se ponovno uporabijo rezultati orodja za pripravo scenarijev in se bolj osredotočijo na zdravstvene motive posameznih potnikov. Nato se preučijo socialno-demografska struktura in pričakovanja potencialnih gostov. Nato se ustrezno oceni stopnja privlačnosti ciljnih skupin. Nato so za prednostne ciljne skupine razvite možne medsektorske vrednostne verige in potencialna potovanja strank. Za obe fazi postopka so ponovno na voljo ustrezne predloge za delavnice.



Korak 4: Razvoj izdelka na podlagi podatkov

V četrtem koraku so potencialne tržne rešitve za zdravstveni turizem v naravi ovrednotene z orodjem, ki temelji na podatkih, o katerih se nadalje razpravlja na delavnicah o vrednostni verigi. Nato se rezultati uporabijo za razvoj in analizo ustreznega poslovnega modela. Na koncu se razvite ponudbe kvalitativno in kvantitativno preizkusijo s pomočjo podatkov, zbranih od končnih uporabnikov/potnikov, o njihovih vedenjskih preferencah in WTP.



Korak 5: Financiranje in uvedba

V 5. koraku so prikazane različne možnosti financiranja in oblikovan načrt uvajanja, ki so primerni za ta sektor regionalnega razvoja.

4.2 Orodje za scenarije HEALPS2 kot aplikacija v ozadju, ki temelji na podatkih

Kot je navedeno zgoraj, se za podporo temu procesu razvoja uporablja orodje za scenarije, ki je bilo razvito kot del HEALPS2. To digitalno orodje in njegovi rezultati, izračunani individualno za posamezno regijo, lahko podpirajo razvojni proces na različnih točkah.

Orodje za scenarije temelji na zamisli o uporabi trenutnega znanstvenega znanja o učinkih naravnih virov na zdravje (dokazi) kot glavnih ciljnih parametrov za razvoj ustreznih zdravstvenih ponudb. Raziskave o tovrstnih dokazih so sicer še vedno zelo potrebne, vendar za nekatere indikacije obstaja dovolj dobrih dokazov za razvoj visokokakovostnih turističnih storitev. Trenutno je del orodja za pripravo scenarijev naslednjih sedem indikacij:

- 1 Alergije
- 2 Prekomerna telesna teža
- 3 Pomanjkanje kondicije
- 4 Bolečine v hrbtu
- 5 Bolezni dihal
- 6 Bolezni srca in ožilja
- 7 Stres in izgorelost

Na podlagi teh indikacij so kot rezultat orodja za scenarije prikazane razvojne poti, ki so najprimernejše za regijo v smislu turizma, ki temelji na naravi, in turizma, ki spodbuja zdravje (regionalni potencial). Da bi lahko izračunali ta potencial regije, orodje Scenario Tool uporablja niz kazalnikov za ocenjevanje in analizo trenutnega stanja regije na način, ki temelji na podatkih in dokazih.

V ta namen je bil izračunan mehanizem semantičnega sklepanja. Ta predstavlja bazo znanja (ontologijo), v kateri so realni podatki iz regije analizirani z uporabo vnaprej določene logike, ki pa temelji na trenutnem znanju o evidenci naravnih virov in izbranih dejavnih uspeha regionalnega razvoja (Spoladore, 2022).

Kazalnike je mogoče razdeliti v pet kategorij, pri čemer imata dve kategoriji osrednjo vlogo v analizi. To so naravni viri na eni strani in zdravstveno usmerjene storitve (gospodarski viri) na drugi. Poleg tega orodje Scenario Tool obdeluje tudi osnovne ključne podatke o turizmu, informacije o regionalnih značilnostih, podobi in turističnih znamenitostih ter o sodelovanju in mrežah v regiji. Medicinski dokazi se v digitalno orodje vključijo prek pripisa naravnim virom in zdravstveno usmerjenim storitvam. Poleg te analize na strani ponudbe orodje Scenario Tool upošteva tudi informacije o potrebah in pričakovanjih na strani povpraševanja, in sicer z vidika gostov. To se izvaja s stalno anketo o gostih na območju Alp, katere rezultati so podlaga za konkretna priporočila za oblikovanje ponudbe za najprimernejše ciljne skupine regije. Ti podatki se vsako leto posodobijo v orodju Scenario Tool.

Vendar pa izvajanje prikazanih možnosti ne sme biti odvisno le od akterjev v regijah, temveč tudi od politike, ki mora še izboljšati in razviti okvirne pogoje na področju zdravstvenega turizma v naravi. Lastna analiza trenutnih programov financiranja EU na regionalni (praksa politike na mikroravni), čezmejni (mezoraven) in transnacionalni ravni (makroraven) pokaže, na katerih področjih je treba sprejeti ukrepe za nadaljnje izboljšanje okvirnih pogojev za zdravstveni turizem v naravi, zlasti v alpskem prostoru.



5 Izvedljive strategije in politična priporočila

Nesporna prednost Alp je njihova edinstvena naravna in kultivirana pokrajina - slapovi, gosti gozdovi, čist gorski zrak, travniki, polni cvetja in zelišč, ter še veliko več. Spodbujanje njihove lepote je strategija - medtem ko je prepoznavanje njihove zdravilne moči in s tem razvijanje ponudbe zdravstvenega turizma uspešna strategija.

Alpska regija s svojim edinstvenim gorskim svetom, raznolikim podnebjem, izjemno biotsko raznovrstnostjo in kulturno dediščino ponuja številne priložnosti za krepitev moči in omogočanje ljudem, da se odločijo za življenje, ki koristi njihovemu zdravju.

Na splošno je mogoče sprejeti naslednje sklepe:

Prvič, v praksi se soočamo s številnimi izzivi pri razširjanju in nadomeščanju turističnih rešitev, ki spodbujajo zdravje. Analiza je obravnavala nekatere najpomembnejše izzive, s katerimi se sooča v zvezi z ohranjanjem učinkovitega agregatnega transnacionalnega političnega univerzuma, ki izpolnjuje svojo obljubo o spodbujanju trajnostnega turističnega ekosistema v alpskem prostoru. Čeprav je raziskav na področju turistične politike EU vse več, so kritične analize struktur, procesov, učinkovitosti in kontroverznosti oblikovanja, izvajanja in prakse turistične politike redke. To poročilo je poskušalo odpraviti to praznino.

Vsekakor je to zahtevna naloga glede na spreminjajočo se naravo trenutnih okoljskih izzivov v turistični industriji na splošno. Kljub temu so raziskave o teh izzivih in njihovem vplivu na učinkovitost uporabljenih političnih instrumentov še pomembnejše, če bo »evropski projekt« preživel institucionalno krizo in premagal splošno vzdušje razočaranja na številnih ravneh.

Na ravni načel so intervencionistične sheme turistične politike EU pod pritiskom, saj sta vladna zaščita in podpora sporno sredstvo za urejanje trgov in se zdi, da imata vgrajeno pristranskost do neuspeha. Kombinacija kompleksnosti, negotovosti in nestanovitnosti je dejansko značilna in pojasnjuje veliko posebnosti današnje turistične prakse, zato je politika izrazito zahtevna.

Drugič, pojavljajo se politike za spodbujanje povpraševanja in uporabe ponudbe zdravstvenega turizma v alpskem prostoru, ki temelji na naravi, vključno s pomembnejšimi

ukrepi za spodbujanje preoblikovalnih sprememb v smeri trajnostnega turizma. Ti so vsekakor potrebni za reševanje številnih sistemskih izzivov v turistični industriji v regiji.

Dejansko so mednarodni oblikovalci politik v zadnjem času uspešno vključevali trajnost v politike za obravnavanje podnebnih sprememb in izgube biotske raznovrstnosti, EU pa je vložila veliko sredstev v obsežne predstavitve koristi tržnih gospodarstev, ki temeljijo na naravi, po vsej Evropi. Medtem pa podnebna kriza in kriza biotske raznovrstnosti ne bosta čakali.

Zato se zavzemamo za trajnostne kratkoročne naložbe javnega sektorja v zdravstveni turizem, ki temelji na naravi, in dolgoročne ukrepe za preoblikovanje sistemov in procesov, da bi spodbudili potreben prehod na gospodarstvo, ki temelji na naravi, na splošno. Naložbe v NPT morajo spremljati ukrepi, ki zagotavljajo, da takšne naložbe prinašajo neposredne gospodarske koristi v smislu večje inovativnosti, podjetništva in ustvarjanja delovnih mest v zasebnem sektorju, ki ponuja trajnostni turizem. Programi za podporo politikam morajo biti dodatno navdihnjeni s pridobivanjem vpogleda v »uporabno znanje« iz prakse zdravstvenega turizma. To povečuje »izvedljivo veljavnost« in »instrumentalni učinek« z razpravo o kritičnih izzivih, s katerimi se soočajo podjetja v procesu določanja najučinkovitejših poti organizacijskih inovacij. Prav tako želimo spodbujati nadaljnja raziskovalna prizadevanja o zdravstvenih učinkih proizvodov in storitev zdravstvenega turizma, ki temeljijo na naravi, ter pomagati pri razširjanju rezultatov raziskav.

Tretjič, predlagamo zmanjšanje vstopnih ovir za dostop do možnosti financiranja na vseh ravneh zdravstvenega turizma v naravi. Menimo, da je to potrebno in bo pripomoglo k spodbujanju vzpostavitve strokovnih mrež za vprašanja zdravstvenega turizma v Alpah. Zavedamo se, da te mreže vključujejo širok krog ljudi, ki bi vsi prispevali k boljšemu širjenju znanja na vseh področjih: lokalne in regionalne uprave, ki so pravno pristojne za prostorsko načrtovanje in teritorialni razvoj, gospodarske, industrijske ali kmetijske zbornice, agencije za trg dela, sindikate, združenja delodajalcev, zasebne in javne prometne organizacije, univerze in izobraževalne ustanove, agencije za spodbujanje turizma, institucije, ki upravljajo naravne vire, in okoljske organizacije, kulturne organizacije na regionalni in lokalni ravni, mala podjetja, MSP in drugi. Pomemben korak naprej pri financiranju lahko predstavlja tudi ciljno usmerjeno financiranje regionalnih koordinacijskih organov, ki upravljajo izbrane regionalne razvojne poti v obliki posrednika za različne zainteresirane strani ob upoštevanju treh razsežnosti trajnosti. Nazadnje bi moralo biti del prihodnje politike tudi več informacij za same alpske regije o tem, kako uporabiti te programe EU za inovativen razvoj zdravstvenega turizma.

Navsezadnje morajo argumenti za in proti javnemu posredovanju na trgih zdravstvenega turizma temeljiti na reševanju nasprotujočih si vprašanj o učinkih političnih ukrepov, ki ga spodbujajo. To pomeni, da je treba dejavnosti javne politike na turističnem trgu najprej oceniti na podlagi tega, v kolikšni meri so ukrepi primerni za krepitev gospodarsko prikrajšanih akterjev za konkurenco, preprečevanje procesov koncentracije, ki omejujejo konkurenco, in spodbujanje gospodarskih priložnosti na trgih, ki nimajo dovolj finančnih sredstev.

Dejansko je treba preučiti, ali posegi javne politike prispevajo k zagotavljanju raznolikosti trga, hkrati pa spodbujajo ekološke standarde in izpolnjujejo cilje trajnostnega razvoja (zlasti cilj 3, ki se osredotoča na zdravje in dobro počutje), pri čemer podpirajo dejavnosti zdravstvenega turizma.

Seveda bodo morali učinkoviti načrti upravljanja z neposrednimi subvencijami za podporo celotne panoge najprej opredeliti širšo sliko, ko si bodo prizadevali rešiti težave turistične panoge v težavah ali panoge, ki jo je treba podpirati po uvedbi COVID, vse od določitve jasnih in realističnih ciljev do merjenja učinkov delovanja in proizvodnje panoge, na katero vplivajo subvencije. To ni lahka naloga, saj cilji trajnostnega razvoja predstavljajo velik izziv za turistično uspešnost, merjeno z ustreznimi vrednostnimi okviri. Posledično to pomeni, da je za učinkovite naložbe v turizem za krepitev zdravja v alpskem prostoru treba vzpostaviti strateško politiko, proračun in okvir za spremljanje/kontrolo.

Ukrepi za zdravstveni turizem v naravi niso namenjeni le doseganju boljših zdravstvenih rezultatov za turiste. Namesto tega morajo utemeljitev upravljanja, zasnova, ukrepi in instrumenti, postopki ter posledični učinki koristiti celotnemu ekosistemu zdravstvenega turizma in vsem njegovim udeležencem. Le ta integrativni pristop bo izboljšal odgovornost oblikovalcev politik za vplive na zdravje na vseh ravneh oblikovanja politik. Vključuje poudarek na posledicah javnih politik na zdravstvene sisteme, determinante zdravja in družbeno blaginjo na splošno. Prispeva tudi k trajnostnemu razvoju ter izvajanju novih strategij in praks za nadaljnjo krepitev politik na področju zdravja v vseh (Health-in-all Policies - HiaP) v EU. Na podlagi te utemeljitve predlagamo vrsto nadaljnjih konkretnih ukrepov, ki so potrebni za izboljšanje usklajenosti politik ES v podporo spodbujanju trga zdravstvenega turizma v naravi.



Reference

- Bätzing, W.**, 2015. Die Alpen: Geschichte und Zukunft einer europäischen Kulturlandschaft, 4., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage. ed. Verlag C.H. Beck, München.
- Bätzing, W.**, 2001. Zum Begriff und zur Konzeptuion von "Region" aus Sicht der Geographie, in: Sturm, R. (Ed.), Die Region in Europa Verstehen - Konzepte Und Ideen in Der Wissenschaftlichen Debatte. pp. 33–38.
- Bischof, M. & Hartl, A.**, 2022. KPI for data-driven assessment and benchmarking of potential development paths for nature-based health tourism in the Alpine region. In D. Spoladore, E. Pessot, & M. Sacco (eds.), Digital and Strategic Innovation for Alpine Health Tourism Natural Resources, Digital Tools and Innovation Practices from HEALPS 2 Project. Switzerland: Springer Cham:
- Boschetto Doorly, V.**, 2020. Megatrends Defining the Future of Tourism: A Journey Within the Journey in 12 Universal Truths, Anticipation Science. Springer International Publishing, Cham. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-48626-6>
- Calero, C., Turner, L.W.**, 2020. Regional economic development and tourism: A literature review to highlight future directions for regional tourism research. *Tourism Economics* 26, 3–26. <https://doi.org/10.1177/1354816619881244>
- Freidl, J., Huber, D., Braunschmid, H., Romodow, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Mayr, M., Hartl, A.**, 2020. Winter Exercise and Speleotherapy for Allergy and Asthma: A Randomized Controlled Clinical Trial. *J Clin Med* 9. <https://doi.org/10/ghg8hq>
- Gaisberger, M., Šanović, R., Dobias, H., Kolarž, P., Moder, A., Thalhamer, J., Selimović, A., Huttegger, I., Ritter, M., Hartl, A.**, 2012. Effects of ionized waterfall aerosol on pediatric allergic asthma. *J Asthma* 49, 830–838. <https://doi.org/10/gc3khp>
- Gowreesunkar, V., & Maingi, S., mingate, f.** 2022. Management of Tourism Ecosystem Services in a Post Pandemic Context. *Global Perspectives*. New York: Routledge.
- GRI – Global Reporting Initiative**, 2022. GRI Standards [WWW Document]. GRI. URL <https://www.globalreporting.org> (accessed 3.10.22).
- Grafetstätter, C., Gaisberger, M., Prosegger, J., Ritter, M., Kolarž, P., Pichler, C., Thalhamer, J., Hartl, A.**, 2017. Does waterfall aerosol influence mucosal immunity and chronic stress? A randomized controlled clinical trial. *J Physiol Anthropol* 36, 10. <https://doi.org/10/gc5vqp>
- Huber, D., Grafetstätter, C., Prosegger, J., Pichler, C., Wöll, E., Fischer, M., Dürl, M., Geiersperger, K., Höcketstaller, M., Frischhut, S., Ritter, M., Hartl, A.**, 2018. Green exercise and Mg-Ca-SO₄ thermal balneotherapy for the treatment of non-specific chronic low back pain: a randomized controlled clinical trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (in press).
- Huber, D., Mayr, M., Hartl, A., Sittenthaler, S., Traut-Mattausch, E., Weisböck-Erdheim, R., Freidl, J.**, 2022. Sustainability of Hiking in Combination with Coaching in Cardiorespiratory Fitness and Quality of Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19, 3848. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073848>
- Mackenzie, J.S. Jeggo, M.**, 2019. The One Health Approach-Why Is It So Important? *Trop Med Infect Dis.* 2019 May 31;4(2):88. doi: 10.3390/tropicalmed4020088. PMID: 31159338; PMCID: PMC6630404.
- Margarian, A.**, 2016. Grenzen der Gestaltbarkeit: Gibt es Erfolgsfaktoren der regionalen Wirtschaftsentwicklung? In: J. Lange (Ed.), Erfolgsfaktoren der Regionalentwicklung jenseits der großen Städte. pp. 19–35.
- Mensah, J.**, 2019. Sustainable development: Meaning, history, principles, pillars, and implications for human action: Literature review. *Cogent Social Sciences* 5, 1653531. <https://doi.org/10.1080/23311886.2019.1653531>
- Niedermeier, M., Grafetstätter, C., Hartl, A., Kopp, M.**, 2017. A Randomized Crossover Trial on Acute Stress-Related Physiological Responses to Mountain Hiking. *Int J Environ Res Public Health* 14. <https://doi.org/10/gbv8kt>
- One Health High-Level Expert Panel (OHHLEP), Adisasmito, W.B., Almuhairi, S., Behraves, C. B. Bilivogui, P, Bukachi, S.A., et al.**, 2022. One Health: A new definition for a sustainable and healthy future. *PLoS Pathog* 18(6): e1010537. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1010537>
- Palazzo, M., Gigauri, I., Panait, M.C., Apostu, S. A., Siano, A.**, 2022. Sustainable Tourism Issues in European Countries during the Global Pandemic Crisis. *Sustainability*, 14, 3844. <https://doi.org/10.3390/su14073844>
- Pichler, C., Hartl, A., Weisböck-Erdheim, R., Bischof, M.** 2022. Medical evidence of Alpine natural resources as a base for health tourism. In D. Spoladore, E. Pessot, M. Sacco (eds.), Digital and Strategic Innovation for Alpine Health Tourism Natural Resources, Digital Tools and Innovation Practices from HEALPS 2 Project. Switzerland: Springer Cham:
- Probst, T., Tokarski, K.O.**, 2019. Erfolgsfaktoren für die nachhaltige Entwicklung von Regionen im ländlichen Raum: Erkenntnisse aus etablierten Regionen in der Schweiz, Österreich und Deutschland, in: Tokarski, K.O., Schellinger, J., Berchtold, P. (Eds.), Nachhaltige Unternehmensführung. Springer Fachmedien Wiesbaden, Wiesbaden, pp. 443–461. https://doi.org/10.1007/978-3-658-22101-0_18

Prosegger, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Braunschmid, H., Weisböck-Erdheim, R., Hartl, A., 2019. Winter Exercise Reduces Allergic Airway Inflammation: A Randomized Controlled Study. *Int J Environ Res Public Health* 16. <https://doi.org/10.3390/ijerph16112040>

Smetana, S., Tamásy, C., Mathys, A., Heinz, V., 2015. Sustainability and regions: sustainability assessment in regional perspective: Sustainability and regions. *Regional Science Policy & Practice* 7, 163–186. <https://doi.org/10.1111/rsp3.12068>

Staats, M. (Ed.), 2022. Lebensqualität: ein Metathema, 1. Auflage. ed. Beltz Juventa, Weinheim Basel.

United Nations (UN), 2022. Sustainable Development Goals [WWW Document]. URL <https://sdgs.un.org/goals#goals>

World Tourism Organization (UNWTO), 2022. Global and regional tourism performance [WWW Document]. UNWTO Tourism Dashboard. URL <https://www.unwto.org/tourism-data/global-and-regional-tourism-performance> (accessed 3.10.22).

World Tourism Organization (UNWTO), European Travel Commission (ETC) (Eds.), 2018. Exploring Health Tourism – Executive Summary. World Tourism Organization (UNWTO). <https://doi.org/10.18111/9789284420308>

World Travel and Tourism Council (WTTC), 2022. Economic Impact Reports [WWW Document]. URL <https://wttc.org/research/economic-impact#:~:text=WTTC's%20latest%20annual%20research%20shows,the%20global%20economy%20in%202020>. (accessed 3.10.22).

Zukunftsinstitut, 2022. Megatrend Gesundheit. <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-gesundheit/> (accessed 3.9.22).

Imprint

Publisher:

Paracelsus Medical University, Strubergasse 21, 5020 Salzburg, Austria

Editorial office: Institute of Ecomedicine

Arnulf Hartl, Michael Bischof, Renate Weisböck-Erdheim, Paul Murschetz, René Zechner

Layout:

Armin Lampert

Funding body:

Interreg Alpine Space Programme, Project HEALPS2 (ASP815)



