

Engadiner Post

POSTA LADINA

Amtliches Publikationsorgan der Region Maloja und der Gemeinden Sils, Silvaplana, St. Moritz, Celerina, Pontresina, Samedan, Bever, La Punt Chamues-ch, Madulain, Zuoz, S-chanf, Zernez und Scuol. Informationsmedium der Regionen Bergell, Oberengadin, Engiadina Bassa, Samnaun und Val Müstair.

Wahlen In den Gemeinden Pontresina und Samedan stehen die Behördenwahlen an. Die beiden Gemeindepräsidenten scheinen unbestritten. In Pontresina kommt es beim Vorstand zu Kampfwahlen. **Seite 5**

Ouvras Electricas Las Ouvras Electricas d'Engiadina SA (OEE) planiseschan i'ls prossems ons differentas sanaziuns vi da l'infrastructura, per exaimpel la sanaziun dal batschigl d'egualisaziun a Pradella. **Pagina 6**

Eishockey Es war keine Kür, sondern Pflicht: Der CdH Engiadina besiegt den Glarner EC mit 5:4. Nach 40 Minuten lagen die Unterengadiner noch mit 1:3 zurück. Der EHC St. Moritz war spielfrei. **Seite 8**

Die Natur als Gesundheitsressource

Am vergangenen Freitag fand der erste Mind-Body-Medicine-Kongress zum aktuellen Thema **Tourismus, Gesundheit und Medizin** statt. Im Rondo in Pontresina diskutierten Expertinnen und Experten über die nächste Generation des Gesundheitstourismus im Engadin.

CAROLIN ROHWÄDER

Der Mind-Body-Medicine-Ansatz bietet nicht nur medizinische, sondern auch touristische Perspektiven. Der Freitagabend fand im Herzen Pontresinas, im Rondo statt. Zahlreiche Fachpersonen beleuchteten die Facetten des Mind-Body-Medicine-Modells und dessen Chancen für den Gesundheitstourismus. Darunter auch Anja Kirig, die Soziologin und freiberufliche Zukunftsforscherin aus Deutschland. In ihrem Vortrag «Die nächste Generation von Gesundheitstourismus» diskutierte sie die Chancen für das Engadin und forderte «eine ständig sich aktualisierende Perspektive auf Gesundheit», um Herausforderungen wie dem demografischen Wandel gerecht zu werden. Ihr Konzept «Deep Health», das auf ihrer gleichnamigen Broschüre basiert, dient als Grundlage dieses Vortrags. Kirig erkennt Pontresina als eine Schlüsselregion für diese neue Art des Gesundheitstourismus: «Der Mind-Body-Medicine-Kongress hat den Grundstein gelegt.» Sie betonte, dass ein Wandel



Bettina Plattner-Gerber (links) anlässlich der Eröffnungsrede im Interview mit Annina Campell. Foto: Andrea Klainguti

im Verständnis von Gesundheit stattfindet, der auch den Gesundheitstourismus neu definiert. Dabei gehe es nicht nur um eine Weiterentwicklung, sondern um eine völlig neue Perspektive: «Es geht um die Betrachtung der Zusammenhänge – körperlich, sozial,

emotional, politisch und ökologisch.» Dieses Verständnis sei der Kern von Deep Health – das Zusammenspiel verschiedener Faktoren, die Gesundheit beeinflussen. Der Ansatz zielt darauf ab, «Impulse für einen gesunden Lebensstil zu sammeln» und soll alle Al-

tersgruppen ansprechen. Das übergeordnete Ziel sei, so Bettina Plattner, «gesund alt zu werden». Das Fazit des Abends: Die Natur soll als Ressource für Gesundheit und Prävention genutzt werden – und zwar nicht nur während der Hauptsaison. **Seite 3**

Tag der offenen Betriebe

Rund 60 Siebtklässler aus dem Unterengadin haben am Freitag 30 Betriebe von Zernez bis Martina besucht und viele Berufe kennengelernt.

NICOLÒ BASS



Am 14. November ist der nationale Zukunftstag: Mädchen und Jungen erhalten dann praxisnahe Einblicke in Berufe

und Arbeitsbereiche, in denen ihr Geschlecht untervertreten ist. Bereits am vergangenen Freitag hat der Handels- und Gewerbeverein Unterengadin (HGV) einen Zukunftstag organisiert, an dem Siebtklässler aus dem Unterengadin verschiedene Betriebe in Form eines Schnuppertages besuchen durften. Wie der Präsident des HGV Unterengadin, Richard à Porta, erklärt, wurden bereits anlässlich der regionalen Gewerbeausstellung EBExpo 2023 alle Schülerinnen und Schüler der Oberstufe eingeladen, neue Berufe und Ausbildungsmöglichkeiten kennenzulernen. Nun durften die Jugendlichen die Betriebe direkt besuchen und konnten so Einsicht ins Berufsleben erhalten. Insgesamt haben 60 Siebtklässler rund 30 Betriebe von Zernez bis Martina besucht. Für Richard à Porta war diese Aktion ein grosser Erfolg. Deshalb möchte er den Tag der offenen Türen für Jugendliche regelmässig durchführen. **Seite 7**

St. Moritz soll anders geführt werden

Vernehmlassung Noch bis Ende Monat können sich die St. Moritzerinnen und St. Moritzer im Rahmen einer Vernehmlassung zu einem neuen Gemeindeführungsmodell äussern. Dieses sieht im Grundsatz vor, die strategische von der operativen Ebene schärfer zu trennen. Neu würde ein Geschäftsführer das operative Tagesgeschäft leiten, die Pensen des Gemeindepräsidenten und des Vorstandes würden reduziert, der Gemeinderat verkleinert. (rs) **Seite 5**

Duos premieras illa Grotta da cultura

Sent In sonda saira es gnü giovà a Sent i'l Piertan da la Grotta da cultura pella prüma jada il toc teater «Üna Grischuna da nom e da pom». Quel toc in lingua tudais-cha ha scrit la redschissura ed autura Annina Giovanoli da Haldenstein in occasiun dal giubileum dals 500 ons stadi liber da las Trais Lias. Seis bap deriva da Scuol, el es creschü sü illa fracziun Pradella, ed es davo i a star a Lai. Ad Annina Giovanoli paraiva chi gnian festagiats ingon üna pruna homens, «invliodond ch'eir bleras duonnas han influenzà il svilup dal Grischun». Pel mumaint va ella sün turnea cul toc «üna Grischuna da nom e da pom». Scrit üna chanzun aposta per quella saira han eir Sidonia Caviezel e Nina Mayer dal duo Mi'amia. Il public a Sent ha pudü dudir sco prüm co cha la chanzun «magia feminina» tuna. (fmr/fa) **Pagina 6**

Neue Serie «Engadiner Jahre»

Zeitreise Mit dem Prolog startet heute eine 15-teilige Serie unter dem Titel «Die Engadiner Jahre – eine Zeitreise ins Tal, das den Himmel berührt.» Autor ist der 74-jährige Beat Kraushaar, welcher seine Kinder- und Jugendzeit im Engadin erlebt hat. Kraushaar, der mit seinen Eltern 1965 ins Unterland zog, beschreibt seine Erlebnisse in den späten 1950er- und frühen 1960er-Jahren. Geschichten, die sich zu einer Zeit abspielen haben, als das Engadin noch ein fast unberührtes Tal mit einem überschaubaren Tourismus war. Doch – und das zeigt sich beim Lesen der einzelnen Kapitel schnell – bereits damals gab es kleine oder grössere Skandale, Ungeheimheiten, falsche oder wahre Gerüchte. Beat Kraushaar geht den Geschichten hinter den Geschichten nach. (rs) **Seite 12**

Der «Dramatische Verein St. Moritz» ist bereit für den Alpenkönig



Seite 9

Foto: Marlon Tramèr



20046



Die Moderatorin Annina Campell im Gespräch mit (von links nach rechts) Anja Kirig, Jan Steiner, Ursin Maissen und Yvonne Brigger-Vogel. Foto: Andrea Klainguti

Nachgefragt

Deep Health für Pontresina

CAROLIN ROHWÄDER

Engadiner Post/Posta Ladina: Ursin Maissen, was bedeutet Mind Body Medicine und Deep Health für Pontresina?

Die Ausgangslage, um Gesundheitstourismus hier zu integrieren, ist grandios. In der Strategie steht es bereits: Es ist ein Ziel, die Zwischensaison zu stärken. Das Momentum ist perfekt, um jetzt zu versuchen, dies umzusetzen. Es geht jetzt darum, gute Produkte und Initiative zu haben. Das können Angebote für die Gäste sein. Sie könnten aber auch eine Lösung sein, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Die guten Fachkräfte, die wir haben, müssen wir halten. Das ist der Spirit.

Wie sehen die nächsten Schritte aus?

Das Schöne ist, das wir jetzt kreieren können, und das kann man in alle Richtungen machen. Unsere wichtigste Ressource ist natürlich die Natur, und wir verstehen es, gute Gastgeber zu sein. Der Vorteil ist, dass es ein Ansatz ist, der niederschwellig ist, das heisst, wir müssen keine Kliniken bauen. Ausserdem haben wir private Partner, die an die Sache glauben, und das ist immer der beste Motor.

Welche Herausforderungen sehen Sie bei diesem Wandel im Gesundheitstourismus?

Man muss die Broschüre, das White Paper von Anja Kirig lesen, und sich die Frage stellen, ob das was für uns ist. Dann gilt es sich zu überlegen, wo wir anknüpfen können. Vor allem müssen wir mit den Partnerinnen und Partnern zusammenarbeiten, die es wirklich wollen, um gute Produkte zu entwickeln. Am Schluss geht es auch um Begriffe wie Qualitätssicherung. Wir haben schliesslich eine Qualitätstourismus.

Werden unter dem Begriff Deep Health nicht einfach die bereits bekannten Konzepte wie Wellness und Erholung neu verpackt? Ist das nicht alter Wein in neuen Schläuchen?

Das kann man so sehen, aber so richtig durchgezogen – zumindest hier oben – haben wir den Gesundheitstourismus bisher nicht, und ich glaube, da ist eine grosse Chance. Bei Mind Body Medicine und Deep Health geht es nicht um Kosmetikbehandlungen.

Also ist Deep Health eine Erweiterung von Wellness und Erholung?

Nein, es ist viel mehr. Ich würde eher sagen, dass Wellness und Erholung eine Ergänzung zu Deep Health sind.

Mind-Body-Medizin: Der andere Blickwinkel

Am ersten Mind-Body-Medicine-Kongress in der Schweiz trafen sich am vergangenen Freitag ausgewiesene Expertinnen und Experten in Pontresina. Rund 130 Personen besuchten die Publikumsveranstaltung im Rondo.

ANDREA GUTGSELL

«Zukunftsperspektiven für einen neuen Gesundheitstourismus.» So lautete der Titel der Veranstaltung. Vorausgegangen war ein mehrtägiger Kongress rund um Gesundheit, die Mind Body Medicine, der erstmals in der Schweiz stattfand und mit dessen Verlauf die Initiatoren Bettina und Richard Plattner sichtlich zufrieden waren. «Gesundheit ist und bleibt ein wichtiges Thema», sagte sie in ihrer Begrüssungsrede. Mit dieser Aussage hat sie wohl recht.

Tatsache ist, dass die Gesundheitskosten nur eine Richtung kennen, nämlich nach oben. Fakt ist auch, dass die Menschen immer älter werden und damit die Prävention immer mehr in den Mittelpunkt des täglichen Lebens rückt. Und genau hier setzt die neue Vision der Organisatoren an: «Der Sehnsuchtsort Pontresina und das Engadin als Ganzes sind der ideale Ort für den Gesundheitstourismus», ist Bettina Plattner-Gerber überzeugt. Auf Reisen und in den Ferien suche der Mensch nicht in erster Linie nach anderen Orten, sondern nach einem anderen Ich, nach sich selbst. «Hier liegt ein grosses Potenzial für unsere Region und unsere Hotellerie, die mit gezielten Angeboten ihre Betriebe in den schwächeren Herbstmonaten besser auslasten und die Saison verlängern kann», so Bettina Plattner-Gerber.

Dass dieses Potenzial und vor allem die nötige Infrastruktur vorhanden sind, weiss auch Ursin Maissen, Geschäftsführer von Pontresina Tourismus. «Der Gesundheitstourismus hat in Pontresina eine sehr lange Tradition. Mit dem Kongress und der Publikums-

veranstaltung sind die ersten Schritte getan. Jetzt gilt es, den Worten Taten folgen zu lassen.»

Mind Body Medicine

Die Moderatorin Annina Campell stellte zu Beginn der Veranstaltung die Frage, was unter dem Begriff Mind Body Medicine zu verstehen sei. Die Antwort kam von Claudia Witt, Professorin an der Universität Zürich. «Kurz gesagt handelt es sich um eine neue Form der Stressmedizin», sagte sie in ihrem Vortrag. Die Mind Body Medicine gehe auf ihren Begründer zurück, den Kardiologen Herbert Benson, ehemaliger Direktor des Benson-Henry Institute for Mind Body Medicine am Massachusetts General Hospital der Harvard Medical School in Boston, USA. «Er entdeckte die Relaxation Response, eine physiologische Antwortreaktion des Körpers, die durch Entspannung hervorgerufen wird.» Kurz gesagt: Tue deinem Körper etwas Gutes und er wird es dir danken, ganz nach dem Motto: Mens sana in corpore sano, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Claudia Witt beantwortet anhand eines Beispiels auch die Frage, welche Rolle gesundheitstouristische Destinationen spielen können. «Wenn wir den Menschen als Ganzes betrachten, müssen wir seinen gesamten Lebenszyklus einbeziehen, auch die Tatsache, dass er Urlaub macht.» Sie beobachtet oft, dass

gerade chronisch gestresste Menschen in den Wellnessurlaub fahren und mit vielen guten Vorsätzen zurückkommen. «Oft scheitert es aber an der Integration dieser Vorsätze in den Alltag oder es fehlt die Unterstützung, um sie nachhaltig umzusetzen», weiss Claudia Witt und merkt an: «Hier kann der Gesundheitstourismus ansetzen.»

Eine gesundheitstouristische Perspektive, die weniger isoliert vom Alltag der Menschen zu Hause und am Arbeitsplatz ansetzt und die Umsetzung von Lebensstiländerungen initiiert oder unterstützt, hätte einen grösseren Einfluss auf die Gesundheit im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes. Um es einfacher auszudrücken: Nutzen Sie Ihren Urlaub, um Ihren Lebensstil zu ändern.

Lange Tradition

Gesundheit war schon immer ein wichtiges Reismotiv. Auch im Engadin. Die Heilquellen und die Bade- und Kurhäuser von St. Moritz bis ins Unterengadin sind noch heute visuelle Zeugen dieser Zeit.

Der moderne Begriff für die über 500 Jahre alte Wellbeing-Kultur wird in einem White Paper zum Thema «Deep Health» von der Autorin Anja Kirig wie folgt zusammengefasst: «Deep Health» definiert ein grundlegendes Verständnis von Gesundheit, das das individuelle und gemeinschaftliche Wohlbefinden aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet. «Deep Health»

beinhaltet somit die Auffassung, dass Gesundheit letztlich ein Gleichgewicht aus Massnahmen wie Achtsamkeit, ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung in der Natur, aber auch sozialen Beziehungen ist.

«Viele erfolgreiche Beispiele zeigen, dass sich Pontresina, das Engadin und der Kanton Graubünden bestens für solche Angebote eignen», sagt Yvonne Brigger Vogel, Präsidentin von Gesundheitstourismus Graubünden.

Tourismus und Politik

Das Thema Gesundheit und damit auch der Gesundheitstourismus sind längst auf der Agenda der Touristiker und der Politik angekommen. Dies unterstrich auch die Anwesenheit von Jan Steiner, Vorsitzender der Geschäftsleitung von Engadin Tourismus, und Regierungsrat Marcus Caduff, der sich an der Publikumsveranstaltung bei Bettina Plattner-Gerber und Richard Plattner bedankte. «Ich hatte keine Ahnung, was die Begriffe Deep Health oder Mind Body Medicine bedeuten und ich kann Ihnen sagen, dass ich in zwei Stunden noch nie so viel gelernt habe», sagte er und fügte hinzu, dass er sich die Übungen von Personal- und Mentaltrainerin Anne-Marie Flammersfeld zu Herzen nehmen werde.

Weitere Informationen rund um die Themen «Deep Health» und Gesundheitstourismus finden Sie unter: www.maistra160.ch

Begriffe kurz erklärt

Deep Health beinhaltet die Vorstellung, dass Gesundheit ein Gleichgewicht zwischen Achtsamkeit, ausgewogener Ernährung, regelmässiger Bewegung und dem Aufbau sozialer Beziehungen sein sollte.

Mind Body Medicine steht für die praktische Umsetzung der Prinzipien von Deep Health, indem die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist zur Gesundheitsförderung genutzt wird.

Deep Health Destinationen sind Orte oder Institutionen, die ein Umfeld schaffen, das die Anwendung der

Mind-Body-Medizin erleichtert und unterstützt.

Resonanz wird vom deutschen Soziologen Hartmut Rosa als transformative Wechselwirkung definiert. Nicht die Menge der verfügbaren Ressourcen oder die Maximierung von Optionen stehen im Mittelpunkt, sondern die Beziehung zur Welt und zu den Mitmenschen.

Resonanzraum ist ein Ort oder Rahmen, der eine lebendige Interaktion zwischen Individuen und ihrer Umwelt ermöglicht. Resonanzräume kön-

nen soziale, kulturelle, physische oder überschreitende Räume sein.

Resonanztourismus kann nach Hartmut Rosa als eine Form des bewussten Reisens definiert werden. Ziel sollte es sein, eine echte Verbundenheit mit der Welt zu fördern und gleichzeitig die Entfremdung zu vermeiden, die bei traditionellen Tourismusformen oft fehlt. (ag)

Die zusammengefassten Begriffe stammen aus der Broschüre «White Paper» Weitere Informationen unter: www.maistra160.ch



Ursin Maissen ist seit 2019 Geschäftsführer von Pontresina

Tourismus. Foto: Pontresina Tourismus