

Gesundheitstourismus in Grächen/Oberwallis

Die Ende 2024 von Dr. Volker Frielingsdorf erstellte Analyse über *Gesundheits- und Ganzjahrestourismus* (= **GGT**) hat gezeigt, dass **Grächen** für einen zukunftsfähigen Gesundheitstourismus **beste Voraussetzungen** bietet. Dies liegt vor allem an den äußeren Bedingungen (Lage auf über 1600 m Höhe, trocken-sonniges Mikroklima, ausgedehnte Wälder) und an den örtlichen Standortfaktoren (intakte Kulturlandschaft, lebendiges Dorfleben, belastbare Infrastruktur, etablierte Hotellerie und Gastronomie sowie zahlreiche Ferienwohnungen).

Die Analyse ergab weiter, dass **die wichtigsten Alterszielgruppen** für dieses Thema **Senioren und Familien mit Kindern** sind. Insbesondere viele ältere Menschen haben die nötigen Ressourcen in punkto Zeit und Geld, sind gesundheitsbewusst und leicht als Stammgäste zu gewinnen. Überdies wissen sie Standortqualitäten wie Ruhe und Natur besonders zu schätzen.

Die medizinische Forschung belegt, dass **längere Höhengaufenthalte** äußerst positive Auswirkungen auf die Blutbildung und damit auf das Immunsystem haben. Der Leistungssport nutzt diese Faktoren seit Jahrzehnten. Die von der Sportmedizin erkannten Grundprinzipien gelten für alle Menschen. Daraus folgt: Es braucht **mindestens zweiwöchige Angebote mit gezielten und individualisierten Outdoor-Aktivitäten** in attraktiven Packages.

Krankheitsgruppen, für die Grächen im Sinne von GGT besonders geeignet ist, sind:

- +++ **Asthma und COPD/Chronische Lungenkrankheit**
- +++ **CFS/Chronische Erschöpfungskrankheiten, Burnout.**

Weitere Krankheiten, die dort Erfolg versprechend behandelt werden könnten:

- ++ Herz-Kreislauf-Krankheiten/HKE wie Herzinsuffizienz
- ++ Pollenallergien/„Heuschnupfen“ (gerade im Frühjahr sinnvoll)
- ++ Psychosomatische Krankheiten.

Dies bedeutet, dass erhebliches Potential für eine deutlich erhöhte Wertschöpfung in denjenigen Bergdörfern besteht, die bereit sind, die gesundheitsfördernden Möglichkeiten ihrer Heimat zu nutzen. Grächen hat in seiner einzigartigen Kombination verschiedener Erfolgsfaktoren hierfür beste Voraussetzungen. Denn: Das **Thema *Gesundheit und Lebensqualität*** ist ein weltweiter Megatrend! Dies hat zur Folge: In den nächsten Jahren werden immer mehr Menschen realisieren, dass sie etwas für ihre Gesundheit tun müssen.

Frielingsdorf zeigt weiter, wie wichtig es ist, **interessierte Ärzte und im Gesundheitsbereich Tätige als *Door Opener*** zu gewinnen. Als Tippgeber und

Testimonials können daneben auch Stammgäste und Menschen, die positive Auswirkungen am eigenen Leibe erfahren haben, fungieren.

Warum überhaupt Gesundheitsurlaub?

Immer mehr Menschen spüren, dass ihr Urlaub auch und vor allem der Erholung und Entspannung vom Alltag dienen soll. Im Rahmen des Megatrends Gesundheit werden deshalb attraktive Angebote, die diesem Bedürfnis Rechnung tragen, mehr und mehr gesucht. Von ärztlicher Seite wurden früher entsprechende Vorhaben in den Ferien aktiv unterstützt und ausdrücklich empfohlen. Viele Haus- und Fachärzte sehen auch heute wieder verstärkt das große Potential derartiger Rehamassnahmen.

Für welche Zielgruppen ist das interessant?

- Menschen, die eine Reha brauchen
- Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern (s. hier S. 6)
- gesundheitsbewusste Menschen, die präventiv etwas für sich tun wollen
- Ü60-Aktivurlauber, die ihre Fitness und Resilienz verbessern möchten
- Kinder und Jugendliche mit Lungenproblemen wie Asthma oder chron. Bronchitis

Warum gerade Grächen?

- Höhenlage über 1600 Meter mit den dadurch bedingten Gesundheitsfaktoren
- Trocken-sonnenreiches Klima mit echten Wintern und „Sommerfrische“-Effekt
- Ausgedehnte Wälder mit mehr als 200 km Wanderwegen
- ein modern eingerichtetes Ärztezentrum + etablierte Physiotherapie vor Ort
- lebendiges reichhaltiges Kulturleben in einer gewachsenen Dorfgemeinschaft

Warum mindestens zwei Wochen?

Bis in die 1970er Jahre war es allgemein bekannt, dass Erholungsurlaube etwa drei Wochen dauern sollten. Mindestens so lange wurden damals auch Kuren und Rehamassnahmen anberaumt. Erst in den letzten Jahrzehnten sind dann Kurzurlaube mehr und mehr in Mode gekommen. Nach wie vor gilt aber: Wer etwas für seine Regeneration tun möchte, sollte mindestens 18 Tage am Stück ausspannen.

Was können Ärzte und medizinisch Tätige tun?

Nach wie vor vertrauen die allermeisten Menschen ihren Ärzten voll und ganz. Deshalb kommt deren Empfehlungen und Vorschlägen eine enorme Bedeutung zu. Alle im Gesundheitswesen Tätigen können daher wertvolle Tippgeber sein. Sie brauchen dafür aber konkrete und durchgerechnete Angebote, denen sie ihrerseits vertrauen können. Diese Angebote müssen notabene einen nachgewiesenen Erholungswert und eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Bei alledem wird zurzeit geprüft, in welchem Umfang Krankenkassen und gemeinnützige Organisationen entsprechende Therapieangebote finanziell unterstützen können.

Standortanalyse und Potenziale

Benutzte Abkürzungen

CFS:	Chronic Fatigue Syndrom
COPD:	chronisch obstruktive Lungenerkrankung
GGT:	Ganzjahres- und Gesundheitstourismus
GT:	Gesundheitstourismus
HKE:	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
MTB:	Mountainbike
MVZ:	Medizinisches Versorgungszentrum

Seit Beginn des Tourismus in Grächen gab dort es immer wieder Bestrebungen, das natürliche Potenzial des Ortes vermehrt für erholungsbedürftige und kranke Menschen zu nutzen. Insbesondere Lungenpatienten berichteten auch schon früher von sehr positiven Erfahrungen dank sauberer Luft, sonnenreichem Klima und weitläufigen Wäldern. Dennoch wurde dieses Potenzial bislang nur sporadisch ausgeschöpft. In den letzten Jahren gewinnt das Thema Gesundheit und Lebensqualität zunehmend an Bedeutung: Es gilt als einer der grossen Megatrends der kommenden Jahrzehnte.

1. Entwicklungen im Gesundheitstourismus in Grächen von 1990 bis heute

Ein früheres Luftgutachten hatte Grächen schon in den 1990er-Jahren außerordentlich gute Werte bescheinigt. Seither wurde eine ganze Reihe von Projekten realisiert, die heute eine solide Basis für den zukünftigen Ganzjahres- und Gesundheitstourismus (GGT) legen:

- Einrichtung eines Vita-Parcours mit Fitness-Stationen
- Broschüre „Naturlehrpfad Grächen“ (1993)
- Bau einer Kneipp-Anlage am Grächner See und später einer zweiten im Wald
- Angebot von Kneipp-Gesundheitswochen (um 2003)
- Broschüre „Vitawell“ von Rolf Lager und Hans Leuenberger
- Ausbau eines Spielparks mit kleinem Tierpark für Kinder
- „Zauber-Wasser“: Themenweg entlang der Wasserleitungen („Suonen“)
- Einrichtung eines Fitness-Studios und einer physiotherapeutischen Praxis
- MTB-Strecken/Flowtrail
- Eröffnung eines Ärzte zentrums/MVZ (seit 2024).

2. Ärztezentrum/MVZ und physiotherapeutische Praxis

Im Dezember 2024 wurde das medizinische Angebot weiter ausgebaut: Ein modernes Ärztezentrum, das an allen Wochentagen geöffnet ist und mit Ärztinnen und Ärzten aus der Region Visp-Brig kooperiert, garantiert nun eine umfassende Grundversorgung. Da sich im selben Gebäude seit Jahrzehnten auch eine Apotheke befindet, kann Grächen mit Recht von einem „MVZ/Medizinischen Versorgungszentrum“ sprechen.

Dank dieses MVZ verfügt der künftige Ganzjahres- und Gesundheitstourismus (GGT) über eine sehr gute Basis. Ärztliche Fachkompetenz vor Ort ist für die meisten gesundheitsorientierten Gäste – egal, ob es sich dabei z. B. um Fitnessprogramme, Fastenwandern oder Lungenheilaufenthalte handelt – unerlässlich.

Ergänzend besteht in Grächen seit mehreren Jahren die erfolgreiche physiotherapeutische Praxis von Syste Visbeen, der zudem ein modernes Fitnessstudio betreibt. Eine Ausweitung auf Outdoor-Coaching und gezieltes Training ist angedacht; Visbeens umfangreiche Kontakte zu Ärztinnen und Ärzten in der Schweiz und den Niederlanden werden beim Ausbau sehr hilfreich sein.

Zusammen mit weiteren Einrichtungen bildet diese Infrastruktur ein solides Fundament für einen professionellen Gesundheitstourismus. Langfristig kann sich Grächen damit als **Höhenluftkurort** zu einem „Zentrum für Salutogenese“ entwickeln – einem Ort, der Gesundheitsvorsorge und Genesung gleichermaßen fördert.

3. Standortanalyse: Faktoren, die für Grächen sprechen

3.1. Höhenlage ab 1600 m mit Baumgrenze bei über 2350 m

Grächens Ortskern liegt auf 1619 m, die Hannigalp (Skitourismuszentrum) auf 2116 m, die Baumgrenze bei rund 2400 m und einem bis über 2800 m Höhe reichenden Wandergebiet. Dies ist wichtig, weil bestimmte gesundheitsrelevante Wirkungen des Höhenklimas erst ab etwa 1500 m eintreten. Von besonderer Bedeutung sind u. a.:

- Signifikante Erhöhung der roten Blutkörperchen (Erythrozyten), ähnlich wie beim Höhenttraining von Leistungssportlern.
- Fast vollständiges Fehlen von Hausstaubmilben, Schimmelpilzen und vielen Pollenarten.

Grächen liegt deutlich über der 1500-m-Grenze – ein entscheidender Vorteil für diverse Atemwegs- und Allergiepatienten. Obwohl andere Orte (z. B. Davos, Crans-Montana) ebenfalls hoch liegen, verfügt Grächen in Kombination mit weiteren gesundheitsfördernden Faktoren über ein herausragendes Alleinstellungsmerkmal.

3.2. Klima und Wetter: Luft, Licht und Sonne

Als eine der trockensten Regionen der Schweiz (nur ca. 550 mm Niederschlag/Jahr) weist Grächen ein semiarides Klima auf. Die mittlere Jahrestemperatur ist in den letzten 30 Jahren von etwa 4,6°C auf 5,5°C gestiegen, liegt aber immer noch deutlich unter jenen tieferer Lagen. Grächen hat:

- Sehr wenige Hitzetage im Sommer (über 30°C extrem selten)
- bis zu 300 Sonnentage pro Jahr
- Lange Frostperioden mit positiv wirkenden Kältereizen im Winter
- Geringe Luftfeuchtigkeit und nur wenige Nebeltage
- Hervorragende Luftqualität
- im autofreien Dorfteil nahezu frei von Feinstaub und Stickoxiden.

Die intensive Sonneneinstrahlung und das klare trockene Höhenklima gibt es in Europa und auch in den Alpen nur sehr selten. Beides wirkt sich sehr positiv auf unterschiedliche Erkrankungen sowie auf das allgemeine Wohlbefinden aus.

3.3. Ausgedehnte Wälder mit Wasserleitungen/Suonen

Grächen ist von dichten Wäldern umgeben: Mehr als 60 % der Gemeindefläche sind bewaldet (insbesondere mit Lärchen und Arven). Das Thema *Waldbaden* gewinnt zunehmend an Bedeutung, da Waldaufenthalte messbar gesundheitsfördernd wirken.

Hinzu kommen die vier historischen Wasserleitungen („*Suonen*“), die seit Jahrhunderten das Gletscherschmelzwasser ins Dorf leiten. Die Wanderwege entlang dieser Suonen sind fast eben, das Rauschen des Wassers und die offenen Waldabschnitte schaffen eine besonders angenehm-wohltuende Atmosphäre.

3.4. Kulturlandschaft, Dorfleben und Infrastruktur

Grächen verfügt über ein gewachsenes Ortszentrum mit Kirche, Gemeindehaus, Geschäften, Restaurants, Hotels und einer lebendigen Dorfgemeinschaft mit rund 1300 Einwohnern. Bettenburgen und Hochhausapartments gibt es in Grächen nicht. Vielmehr prägen die typischen Walliser Stadel, Kapellen und Brunnen das Bild.

Die Infrastruktur ist auch für eine hohe Zahl an Gästen belastbar und ausreichend. Grächen verfügt über eine eigene Wasser- und Stromversorgung sowie über eine Tourismusunternehmung, die auch die Bergbahnen betreibt. Neben Apotheke und Physiotherapie gibt es das neue Ärztezentrum/MVZ, sodass vor Ort eine qualifizierte medizinische Betreuung und Begleitung gewährleistet ist.

4. Mögliche Indikationen: Wann Aufenthalte in Grächen helfen können

4.1. Lungenkrankheiten

Früher waren alpine Luftkurorte vorwiegend auf Lungenkrankheiten spezialisiert (z. B. Tuberkulose). Dank Antibiotika hat diese Indikation an Bedeutung verloren. Doch für viele pneumologische Krankheitsbilder ist Höhenluft nach wie vor sehr hilfreich:

- Asthma bronchiale (ca. 10 – 15 % aller Kinder und 5 – 7 % der Erwachsenen sind davon betroffen)
- COPD (Raucherlunge; alleine in der CH leiden ca. 400.000 darunter).

Weitere Indikationen sind: Chronische Bronchitis, Long Covid und Schlafapnoë.

4.2. Herz-Kreislauf-Probleme

Höhenaufenthalte wirken sich auch bei kardiologischen Krankheiten positiv aus, wenn sie intensiv medizinisch begleitet werden: Höhentaining verbessert die allgemeine Leistungsfähigkeit und wirkt vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut Schweizerischer Herzstiftung ist ein moderates Bergwandern ab 1500 m in stabilen Phasen sehr empfehlenswert.

Da die HKE eine Haupttodesursache sind, ist hier das Präventionspotenzial besonders hoch, vor allem für die grosse Gruppe älterer Menschen.

4.3. Chronisches Erschöpfungssyndrom, Fatigue, Burn-out, Depression

Der Formenkreis der Erschöpfungskrankheiten nimmt stetig zu. Er umfasst:

- CFS und andere neuroimmunologische Erkrankungen
- Fatigue-Phänomene, anhaltende Entkräftung, verminderte Leistungsfähigkeit
- Long Covid
- Burn-out (Überforderung, Dauerstress)
- Depression (affektive Störung mit Antriebslosigkeit).

Auch hier gelten Höhenaufenthalte als lindernd und stabilisierend. Die besondere Licht- und Luftqualität wirkt antidepressiv; Aktivitäten wie Wandern und Waldbaden schaffen Erfolgserlebnisse und tragen zu einer verbesserten Gesamtverfassung bei.

4.4. Allergien und Autoimmunerkrankungen

Weil oberhalb von 1500 m kaum Hausstaubmilben, Pollen und Schimmelpilze existieren, profitieren Allergiker in Grächen rasch von einer signifikanten Entlastung. Rund 20 % der Schweizer Bevölkerung leiden an Heuschnupfen. Ein Aufenthalt in der pollenarmen

Hochlage kann akute Symptome mindern – besonders im Frühling, wenn das Tal stark belastet ist.

Die ausführliche Studie von Dr. Frielingsdorf stellen wir Ihnen gerne auf Anfrage zur Verfügung.

5. Zukunftsmarkt Gesundheitstourismus: Grosses Entwicklungspotenzial

Gesundheit und Lebensqualität werden als Megatrend der nächsten Jahrzehnte eingestuft, mit Fokus auf aktive Lebensstile und Work-Life-Balance. Immer mehr Menschen möchten auch im Urlaub etwas für ihre Gesundheit tun. Damit kann Grächen, das über ideale natürliche Bedingungen und bereits etablierte Angebote verfügt, neue Besuchergruppen ansprechen.

5.1 Zielgruppenanalyse

Grundsätzlich könnten sehr viele Menschen von Angeboten des GGT profitieren. Insbesondere folgende Zielgruppen sollten angesprochen werden:

- Senioren mit hohem Gesundheitsbewusstsein
- Personen mit bereits diagnostizierten Erkrankungen
- Menschen und vor allem auch Kinder mit Lungenproblemen
- Patienten mit Burnout, chronischer Erschöpfung etc.

5.2 Grosse Chancen für Höhenluftkurorte durch den Klimawandel

Mit fortschreitendem Klimawandel häufen sich Hitzetage und Tropennächte in tieferen Lagen. Das kann für viele, besonders für ältere oder vorerkrankte Menschen gefährlich werden. Hoch gelegene Orte wie Grächen eignen sich als *Sommerfrische*, um in Hitzeperioden aus den Ballungsgebieten in kühlere, weniger belastende Gegenden zu fliehen. Eine vorausschauende Gesundheitspolitik könnte die Bergregionen künftig stärker einbinden und „Hitzeflüchtlinge“ aufnehmen.

5.3 Fazit und Ausblick

Grächens Alleinstellungsmerkmal/USP ergibt sich aus der seltenen Kombination:

- Höhenlage jenseits der 1500-m-Marke
- Trockenes sonnenreiches Reizklima
- Weitläufige Wälder und historische Wanderwege an den Suonen
- Lebendiges Dorf mit guter Infrastruktur und MVZ.

Krankheitsbilder, für die Grächen besonders in Frage kommt, sind:

- Asthma, insbesondere für Kinder in Begleitung ihrer Eltern oder Großeltern
- COPD/Chronische Lungenkrankheit
- Chronische Erschöpfungskrankheiten/CFS, Burnout.

Für nachhaltige Gesundheitserfolge ist es sehr wichtig, dass Patienten und Gäste zwei bis drei Wochen vor Ort bleiben. Empfehlungen von Ärzten und medizinischem Fachpersonal sind hier von zentraler Bedeutung, denn sie vor allem können den entscheidenden Anstoss geben, einen ausreichend langen Erholungs- oder Reha-Aufenthalt in den Bergen wahrzunehmen.

Grächen bietet ein starkes Fundament für ganzheitliche Gesundheitskonzepte. So kann es sich in den kommenden Jahren zu einem wegweisenden Ort für einen modernen Gesundheitstourismus entwickeln.