04.03.2025 – 10:01 Uhr

Wissenschaft bestätigt Bergluftеffekt: Darum gibt's jetzt 160 Franken für Ferien an der frischen Bergluft

Wissenschaft bestätigt Bergluftеffekt: Darum gibt's jetzt 160 Franken für Ferien an der frischen Bergluft

Die Schweiz braucht mehr Erholung. Immer mehr Menschen leiden unter Stress, Erschöpfung und gesundheitlichen Beschwerden. Eine kurze Auszeit in den Bergen kann helfen. Denn frische Luft, Bewegung in der Natur und das alpine Klima können das Wohlbefinden verbessern. Jetzt gibt es dafür einen zusätzlichen Anreiz: Wer mindestens drei Nächte in Graubünden bucht, erhält die letzte Nacht geschenkt – bis zu 160 Franken pro Person.

Ferien an der frischen Bergluft sind gesund, denn gesunde Luft zeichnet sich durch niedrige Schadstoff- und Allergenwerte aus. Die Bergluft in Graubünden ist typischerweise trocken, kalt und wenig verschmutzt. Prof. Dr. med. Marc Spielmanns, Chefarzt und ärztlicher Leiter Klinik Wald, kann aus medizinischer Sicht die Vorteile bestätigen: «In Gegenden mit weniger Luftverschmutzung wie in Graubünden altert die Lunge langsamer. Ausserdem führt die saubere Luft zu weniger chronischen Atemwegproblemen wie Husten, Auswurf, Atemlosigkeit und pfeifender Atmung.» Wer also entspannt in den Bergen Kraft tankt, investiert in seine Gesundheit.

Ein weiterer Vorteil: In den Sommermonaten bietet Graubünden eine willkommene Abkühlung. «Hohe Temperaturen stellen ein zusätzliches Gesundheitsrisiko dar. In den Bergen ist man diesem Risiko weniger ausgesetzt», so Spielmanns weiter.

Prävention hilft Kosten senken

Neu bringt ein verlängerter Aufenthalt in Graubünden nicht nur mehr Erholung und positive gesundheitliche Effekte, sondern auch finanzielle Vorteile. Dank der erstmaligen Kooperation zwischen Graubünden Ferien und der Krankenversicherung ÖKK profitieren in der Schweiz wohnhafte Personen von einer geschenkten Nacht. «Regelmässige Erholung ist essenziell für die Gesundheit. Wer präventiv in sich investiert, bleibt länger leistungsfähig und fühlt sich insgesamt wohler», sagt Simon Neuner, CEO von ÖKK. «Gesundheit beginnt nicht erst beim Arzt, sondern in unserem Alltag – und genau das unterstützen wir.» Martin Vincenz, CEO Graubünden Ferien, freuts: «Wir wussten schon immer um den Bergluftеffekt. Zusammen mit ÖKK können wir erstmals betonen: Ferien in Graubünden sind gut für die Gesundheit.»

So einfach geht's

Wer bis zum 31. Oktober 2025 mindestens drei Nächte in einem der rund 200 teilnehmenden Partnerhotels verbringt, erhält die letzte Nacht im Wert von bis zu 160 Franken zurück. Zur Auswahl stehen Hotels in den sieben Partnerdestinationen von Bergün Filisur Tourismus, Bregaglia Engadin Turismo, Engadin Scuol Zernez Val Müstair, Surselva Tourismus, Valposchiavo Turismo, Viamala Tourismus und Visit Vals AG. Die Registrierung erfolgt vorab auf https://www.graubuenden.ch/de/bergluft. Nach dem Aufenthalt können die Unterlagen zur Rückerstattung eingereicht werden. Dazu gehört ein von der Unterkunft bestätigter Rechnungsbeleg. Teilnahmeberechtigt sind alle volljährigen Personen mit Wohnsitz in der Schweiz, eine Versicherung bei ÖKK ist

nicht Voraussetzung. Alle Informationen zur Aktion: https://www.graubuenden.ch/de/bergluft

Infokasten:

Graubünden Ferien

Graubünden Ferien ist die touristische Marketingorganisation des Schweizer Ferienkantons Graubünden. Im Auftrag des Kantons und seiner Mitglieder fördert die Organisation die touristische Nachfrage mit dem Ziel, mehr Gäste für eine qualitative und nachhaltige Wertschöpfung zu gewinnen. Zu strategisch relevanten touristischen Themen setzt Graubünden Ferien zusammen mit Kooperationspartnern crossmediale Kampagnen um. Graubünden verzeichnet jährlich gesamthaft 4,7 Millionen Tagesgäste und 19,1 Millionen Übernachtungen.

ÖKK

ÖKK ist ein schweizweit tätiges Versicherungsunternehmen mit Sitz in Landquart (GR) und ist im Raum Graubünden, Tessin und in der Deutschschweiz mit 30 Agenturen nahe bei ihren Versicherten. Sie bietet umfassende Versicherungslösungen im Falle von Krankheit, Unfall und Erwerbsausfall sowie in der beruflichen Vorsorge und zum Reisen an. 229'000 Privatkund*innen sowie 12'600 Unternehmen und öffentliche Institutionen vertrauen auf die Produkte und Dienstleistungen von ÖKK.

Kontakte für Rückfragen:
Graubünden Ferien
Luzi Bürkli, Leiter Unternehmenskommunikation
Tel. +41 81 254 24 35
luzi.buerkli@graubuenden.ch

ÖKK
Patrick Eisenhut, Leiter Kommunikation
Tel. +41 58 456 11 98
patrick.eisenhut@oekk.ch

Medieninhalte

Durchatmen und doppelt profitieren: ÖKK und Graubünden Ferien verlängern den Ferienaufenthalt an der frischen Bergluft. © Graubünden Ferien

Aus der aktuellen Bergluftkampagne von ÖKK und Graubünden Ferien: ein Wissenschaftler atmet in der Bergwelt Graubündens durch. © Graubünden Ferien

Von Experten empfohlen: Ferien an der frischen Bergluft in Graubünden sind gut für die Gesundheit. © Graubünden Ferien

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100050631/100929327 abgerufen werden.