

## Presseaussendung | Naturfreunde Internationale

WohlfühlWege / Wienerwald / Wald / Rekawinkel / Naturerleben /  
Gesundheit / Österreichische Bundesforste / Naturfreunde



## ENERGIETANKSTELLE NATUR: BUNDESFORSTE UND NATURFREUNDE SCHAFFEN ÖSTERREICHWEIT WOHLFÜHLWEGE

**Utl.: Bundesforste und Naturfreunde gestalten neue Form des Naturerlebens in Österreich – Erster WohlfühlWeg im Wienerwald eröffnet – Studie bestätigt gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes**

Wien, 25. April 2017

„Entspannen, erfahren, erleben!“ lautet das Motto der neuen WohlfühlWege durch Österreichs Wälder. In einem gemeinsamen Projekt errichten die Österreichischen Bundesforste (ÖBf), die Naturfreunde Internationale und die Naturfreunde Österreich vorerst sechs Trails durch die heimische Natur, die mit gezielten Entspannungsübungen und Spielen für Jung und Alt entlang der Strecke das menschliche Wohlbefinden steigern. „Der Aufenthalt in der Natur fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische und soziale Gesundheit – das belegen wissenschaftliche Untersuchungen“, betont Andrea Lichtenegger, Geschäftsführerin der Naturfreunde Internationale. „Die neuen WohlfühlWege laden dazu ein, sich regelmäßig in der Natur zu bewegen und sie bewusst wahrzunehmen.“ Die Bundesforste stellen neben ausgewählten Flächen auch ihre Naturexpertise zur heimischen Fauna und Flora zur Verfügung. „Der Wald ist nicht nur Lieferant des wertvollen Rohstoffs Holz oder Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Immer mehr Menschen zieht es „zurück in die Natur“ und sie nutzen diese für Erholung und Freizeitaktivitäten“, so Bundesforste-Vorstand Rudolf Freidhager. „Als größter Naturraumbetreuer des Landes tragen wir diesem Trend daher aktiv Rechnung.“ Die neuen WohlfühlWege bieten nicht nur Gelegenheit zur spielerischen Entspannung, sondern informieren auch über die Besonderheiten der heimischen Natur. Der erste Trail auf ÖBf-Flächen wurde dieser Tage im Wienerwald feierlich eröffnet.

### Entspanntes Erleben am WohlfühlWeg

Das gemütliche Wandern und das Wahrnehmen der Natur stehen auf den WohlfühlWegen im Vordergrund. Es werden keine großen Distanzen oder Höhenunterschiede überwunden. Sie bieten leicht erreichbare Naherholung, auch für die regelmäßige Bewegung am Nachmittag nach der Arbeit oder am Wochenende. Neben den Naturschönheiten entlang der Strecken bieten ÖBf und Naturfreunde auch zahlreiche Aktivitäten für mehr Wohlbefinden an: Mittels QR-Codes, die mit dem Smartphone eingelesen werden können, gelangt man direkt zu Anleitungen für ausgewählte Entspannungsübungen und Spiele sowie Wissenswerten über Tiere und Pflanzen und ihre Lebensräume vor Ort. Die Wanderungen können so besonders für Kinder spielerisch gestaltet werden. Alle Infos und Aktivitäten sowie detaillierte Routenbeschreibungen und Wetterdaten sind über die Website [www.wohlfuehlwege.at](http://www.wohlfuehlwege.at) abrufbar.

### Erster WohlfühlWeg im Wienerwald eröffnet – weitere in Planung

Dieser Tage wurde der erste WohlfühlWeg auf ÖBf-Flächen im Wienerwald bei Rekawinkel feierlich eröffnet. Der 7,4 km lange Trail führt durch die abwechslungsreiche Wald- und Wiesenlandschaft im Biosphärenpark Wienerwald – mit prächtigen Ausblicken auf die umgebende Landschaft. Als Lebensraum wird vor allem dem Waldrand und seiner Artenvielfalt besonderes Augenmerk beigemessen. Die dichten Sträucher entlang des Weges bieten nicht nur zahlreichen Insekten eine reiche Nahrungsquelle, auch Eidechsen fühlen sich hier wohl. Vor allem Vögel nutzen das dichte Strauchwerk als Brutplätze – manche Arten wie der Neuntöter oder die Turteltaube haben sich gar auf

den Lebensraum Waldrand spezialisiert. Weitere Naturhighlights entlang der Strecke bieten auch die für den Wienerwald typischen Streuobstwiesen. Die Sortenauswahl enthält Schätze wie den Roten Herbstkalvill (Apfelsorte), die Pastorenbirne oder den Schweizer Orangenapfel.

Rechtzeitig zu Beginn der Sommersaison eröffnet auf ÖBf-Flächen am Millstätter See in Kärnten der nächste WohlfühlWeg. Weitere Trails führen heute schon in Oberösterreich rund um den Pleschingersee bei Linz oder in der Steiermark entlang des Ennsweges bei Admont.

### **Heilsamer Wald**

Die Literaturstudie „Naturerleben und Gesundheit“, von Bundesforsten und Naturfreunden bereits 2015 veröffentlicht, liefert einen Überblick über die vielfältigen Wirkungen der Natur auf die Gesundheit. So bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen die positive Auswirkung von Naturerleben auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit des Menschen. Schon ein Waldspaziergang reicht aus, um Stresshormone abzubauen und den Pulsschlag zu senken. Menschen in walddreichen Gebieten gelten im Allgemeinen als gesünder, erkranken seltener und leben durchschnittlich länger.

### **Partnerschaft für die Natur**

Die Naturfreunde achten als alpiner Verein darauf, dass Wege erhalten und Hütten als Stützpunkte für Wanderer und Bergsteiger bewirtschaftet werden und sich FreizeitsportlerInnen sicher und verantwortungsvoll durch die Natur bewegen. Die Bundesforste betreuen jeden zehnten Quadratmeter Natur in Österreich. Um gesellschaftliche Interessen mit ökologischen Maßstäben in Einklang zu bringen, setzen sie zahlreiche Maßnahmen zum Schutz, Erhalt und zur Förderung der heimischen Tier- und Pflanzenwelt. Neben den neuen WohlfühlWegen bieten Bundesforste und Naturfreunde mit den so genannten „NaturaTrails“ ein breites Spektrum an Themen- und Erlebniswegen in Schutzgebieten. Das Angebot reicht von Familienwanderungen über anspruchsvolle Bergtouren bis hin zu Radtouren.

**Pressebilder:** <http://www.bundesforste.at/index.php?id=1144>

#### Rückfragehinweise:

Österreichische Bundesforste  
Andrea Kaltenecker  
Unternehmenskommunikation  
Pummergeasse 10-12, 3002 Purkersdorf  
T +43 (0)2231 600-1521  
[andrea.kaltenecker@bundesforste.at](mailto:andrea.kaltenecker@bundesforste.at)  
[www.bundesforste.at](http://www.bundesforste.at)  
[www.facebook.com/bundesforste](http://www.facebook.com/bundesforste)

Naturfreunde Internationale  
Cornelia Kühhas  
Öffentlichkeitsarbeit  
Diefenbachgasse 36/9, 1150 Wien  
T +43 (0)1 89 23 877-13  
[cornelia.kuehhas@nf-int.org](mailto:cornelia.kuehhas@nf-int.org)  
[www.nf-int.org](http://www.nf-int.org)  
[www.facebook.com/nfint.org](http://www.facebook.com/nfint.org)

*Die Naturfreunde Internationale (NFI) ist der internationale Dachverband der Naturfreundebewegung mit mehr als 50 Mitgliedsorganisationen und rund 350.000 Mitgliedern. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen die Gestaltung und Umsetzung einer Nachhaltigen Entwicklung von Umwelt und Gesellschaft. Die NFI ist Mitglied der „Green 10“, ein Zusammenschluss der zehn führenden Umwelt-NGOs, die auf EU-Ebene aktiv sind. [www.nf-int.org](http://www.nf-int.org)*