

Kraftquelle Natur: Bundesforste und Naturfreunde eröffnen neue WohlfühlWege in Oberösterreich

Utl.: Bundesforste und Naturfreunde gestalten neue Form des Naturerlebens in Österreich – Zwei neue Wohlfühlwege in Spital am Pyhrn und am Taferlklaussee eröffnet – Studie bestätigt gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes

Wien, 1. Oktober 2018

Rechtzeitig zum Beginn der herbstlichen Wandersaison eröffnen die Österreichischen Bundesforste (ÖBf) und die Naturfreunde dieser Tage zwei neue Wohlfühlwege im Traunviertel. Unter dem Motto „Entspannen, erfahren, erleben“ steht bei den WohlfühlWegen das gemütliche Wandern, das Entspannen und das Wahrnehmen der Natur im Vordergrund. Es werden weder große Distanzen oder Höhenunterschiede überwunden, noch müssen größere Hindernisse bewältigt werden. Die Wege sind somit auch bestens geeignet für ältere Menschen, Menschen mit Mobilitätseinschränkungen und Familien mit kleinen Kindern.

„Die Wohlfühlwege laden dazu ein, die Natur zu genießen, zur Ruhe zu kommen und Energie für den Alltag zu tanken. Mit den WohlfühlWegen wollen wir bewusst auch Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen ansprechen, für die ein Erleben der Natur oft nur eingeschränkt möglich ist“, so Andrea Lichtenecker, Geschäftsführerin der Naturfreunde Internationale. „Der Wald ist nicht nur Lieferant des wertvollen Rohstoffs Holz oder Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Immer mehr Menschen nutzen die Natur für Erholung und Freizeitaktivitäten“, so Bundesforste-Vorstand Rudolf Freidhager. „Als größter Naturraumbetreuer des Landes tragen wir diesem Trend daher aktiv Rechnung.“ Österreichweit sind bereits 10 Wohlfühlwege in Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg, Steiermark und Kärnten begehbar. Mehr Infos dazu unter www.wohlfuehlwege.at

Natur mit allen Sinnen erleben

Die Wohlfühlwege bieten neben ihren Naturschönheiten auch die Möglichkeit zu Aktivitäten, die das Wohlbefinden und Wahrnehmen der Natur fördern. Die Bundesforste stellen als Projektpartner neben ausgewählten Flächen auch ihre Naturexpertise zur heimischen Fauna und Flora zur Verfügung. Entlang der Wege sind Schilder mit QR-Codes angebracht, die via Smartphone Anleitungen für vielfältige Aktivitäten bieten. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ermöglichen das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen. Hintergrundinformationen zur Tier- und Pflanzenwelt sowie Naturerfahrungsspiele entlang der Wege öffnen den Blick auf die Naturschönheiten und bieten die Möglichkeit, die Wanderung auch speziell für Kinder abwechslungsreich zu gestalten.

Zwei neue Wege zum Wohlfühlen in OÖ

Die gemütliche „Kleine Wurrunde“ in Spital am Pyhrn startet vor der Stiftskirche und führt durch eine sanfte Hügellandschaft, vorbei an seltenen Obstbaumsorten, an Wiesen und durch kurze Waldstücke. Das direkt am Weg gelegene Naturfreundehotel Spital am Pyhrn bietet eine barrierefreie Einkehrmöglichkeit. Etwas weiter östlich auf der Anhöhe zwischen Traun- und Attersee liegt, von Wald umgeben, der Taferlklaussee. Am Fuße des Hochlecken bietet ein Spaziergang um den See Ruhe und eine herrliche Aussicht auf die umliegenden Berge. Beide Wege bieten viele Rastplätze zum Verweilen und zum Genießen der Natur.

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 waldreichen Gebieten gelten im Allgemeinen als gesünder, erkranken seltener und leben durchschnittlich länger.

Weitere Informationen zu allen WohlfühlWegen in ganz Österreich sowie zu Entspannungsübungen und Naturerfahrungsspielen finden Sie unter www.wohlfuehlwege.at.

Download der Studie „Naturerleben und Gesundheit“:

www.nf-int.org/publikationen/infomaterial/naturerleben-und-gesundheit

oder: https://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege_Gesundheit.pdf

BILDMATERIAL: Download unter

https://naturefriends.sharepoint.com/:f:/s/OpenShare/EmfDC531YuBJlcS-JlaCzUoB_zE5n1MWUwglm22N_Egd1A?e=LKFgGk

Foto Eröffnung WohlfühlWeg Spital am Pyhrn:

v.l.n.r.: Bürgermeister Ägidius Exenberger, Reinhard Virag (Naturfreunde Windischgarsten), Christian Wagner (Naturfreunde Internationale), Andreas Russmann (Bezirksvorsitzender Naturfreunde Kirchdorf), Gottfried Schweighofer (Naturfreunde Spital am Pyhrn)

Foto Eröffnung WohlfühlWeg Taferlklaussee:

v.l.n.r.: Marianne Heidl (Tourismusbüro Altmünster), Elisabeth Feichtinger (Bürgermeisterin Altmünster), Kurt Kramesberger (Naturfreunde Gmunden), Michaeler Fellner (Naturfreunde Ebensee), Erich Auer (Naturfreunde Gmunden), Christian Wagner (Naturfreunde Internationale), Brigitte Reinninger (Naturfreunde Ebensee), Anni Aigner (Naturfreunde Gmunden)

© Fotos Taferlklaussee: Naturfreunde Internationale;

Fotos Spital am Pyhrn: siehe Dateiname

Kontakt:

Naturfreunde Internationale

DI Cornelia Kühhas

Presse und Öffentlichkeitsarbeit

Viktoriagasse 6, 1150 Wien

+43 (0)1 892 38 77 41

cornelia.kuehhas@nf-int.org

www.nf-int.org | www.facebook.com/nfint.org

Österreichische Bundesforste

Mag. Andrea Kaltenegger

Unternehmenskommunikation

Pummergeasse 10-12, 3002 Purkersdorf

+43 (0)2231 600-1521

andrea.kaltenegger@bundesforste.at

www.bundesforste.at | www.facebook.com/bundesforste

Die Naturfreunde Internationale (NFI) ist der internationale Dachverband der Naturfreundebewegung mit rund 350.000 Mitgliedern in mehr als 45 Mitgliedsorganisationen weltweit. 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 von zehn Umwelt-NGOs, die auf EU-Ebene aktiv sind. www.nf-int.org