

WOHLFÜHLWEGE: ENTSPANNEN – ERFAHREN – ERLEBEN

TEXT: David Bröderbauer und Cornelia Kühhas / FOTO: Naturfreunde Internationale

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass der Aufenthalt in der Natur das psychische, physische und soziale Wohlbefinden fördert. In diesem Sinne laden die WohlfühlWege der Naturfreunde und der Österreichischen Bundesforste zum bewussten Erleben von Österreichs Natur ein...

Die Forschung zur Wirkung der Natur auf den Menschen zeigt Erstaunliches. Schon ein Spaziergang im Wald reicht aus, um Stresshormone abzubauen und den Pulsschlag zu senken. Bewegung im Freien hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, Übergewicht, Diabetes und das Risiko an Krebs zu erkranken.

Außerdem fördert eine naturnahe Umgebung die Regeneration bei körperlichen Erkrankungen. Auch der Psyche tun regelmäßige Aufenthalte in der Natur gut. Im Grünen fühlen wir uns wohl, negative Gefühle wie Angst und Wut machen positiven Gefühlen Platz. Naturerleben spielt daher eine wesentliche Rolle bei der Vermeidung und Behandlung von Stress und Depressionen.

Nicht zuletzt hat die Natur als Begegnungsraum eine positive Wirkung auf unser soziales Wohlbefinden. Das gemeinsame Erleben von Natur verbindet und fördert den sozialen Austausch. In der Natur rücken soziale Hierarchien in den Hintergrund, wir sind offener und schließen leichter Kontakte.

WEGE ZUM WOHLFÜHLEN

Die positive Wirkung der Natur auf unser Wohlbefinden steht auch im Mittelpunkt eines

gemeinsamen Projektes der Naturfreunde und der Österreichischen Bundesforste: Unter dem Motto „Entspannen – Erfahren – Erleben“ laden die „WohlfühlWege“ zum gemütlichen Wandern ein. Auf den vorgeschlagenen Wegen werden weder große Distanzen noch große Höhenunterschiede überwunden, so sind die Wege auch bestens geeignet für Familien mit Kleinkindern und Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Verschiedene Aktivitäten entlang der WohlfühlWege machen die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur erlebbar. In kurzen Naturgeschichten werden die Landschaften vorgestellt, in denen die Wege eingebettet sind. Achtsamkeitsübungen entlang der Routen helfen dabei, im Augenblick zu sein, bewusst wahrzunehmen und sich den Natureindrücken zu öffnen. Mit Naturerfahrungsspielen lassen sich die Wanderungen auch für Kinder spannend und kurzweilig gestalten. Alle Aktivitäten können direkt am Weg über die QR-Codes auf den Informationstafeln abgerufen werden.

WOHLFÜHLWEGE IN ÖSTERREICH

WohlfühlWege gibt es bereits im Wienerwald bei Rekawinkel, rund um den Pleschinger See bei Linz oder in der Steiermark entlang des Ennsweges bei Admont. Fortlaufend werden weitere Wege eröffnet. Die Aktivitäten auf der Website stehen kostenlos zum Download zur Verfügung. Sie können auf den unterschiedlichsten Wegen eingesetzt werden, um sich seinen ganz persönlichen WohlfühlWeg zusammenzustellen, zum Beispiel auf der eigenen Lieblingsstrecke vor der Haustür. //