

Die heilsame Welt des Waldes

Am 1. September wird die Waldluftbade-Gesundheitstour eröffnet

BEZIRK FREISTADT. „Als wir vor fünf Jahren das Thema Waldluftbaden aufgriffen, waren wir unserer Zeit voraus“, sagt Christian Naderer, der Vorsitzende des Tourismusverbandes Mühlviertler Kernland. „Mittlerweile sind wir aber voll im Trend.“ Deshalb setzt der Tourismusverband nun den nächsten Schritt und eröffnet einen großen Waldluftbade-Rundweg durch die Region Mühlviertler Kernland. Die rund 140 Kilometer lange Gesundheitstour führt von der Maltsch im Norden bis zum Zusammenfluss von Feld- und Waldaist im Süden. Die Eröffnung findet am Sonntag, 1. September, 10.30 Uhr, am Greisinghof in Tragwein (Mistlberg 20), statt.

„Schon vier Stunden pro Woche im Wald genügen, um den Schlaf und die Verdauung zu verbessern und das Herz sowie die Widerstandskraft zu stärken“, sagt Martin Spinka. Der



Waldluftbade-Rundweg: ein neuer Meilenstein. Foto: TV MV KL

Allgemeinmediziner mit Spezialgebiet Naturheilkunde führte im Mühlviertler Kernland eine einzigartige zwölfmonatige medizinische Feldstudie zu den Wirkungen von Waldluftbaden auf den menschlichen Körper durch. „Beim Waldluftbade geht es darum, sich Zeit für sich selbst zu nehmen“, sagt Karl Steinbeiß, Geschäftsführer des Tourismusverbandes Mühlviert-

ler Kernland und „Vater“ des Waldluftbadens. „Im Mühlviertler Wald gibt es zahlreiche Orte der Kraft, die eine ganz spezielle Wirkung auf unseren Körper und unsere Seele haben.“

14 Waldluftbademeister

Beim Einstieg in die Welt des Waldluftbadens helfen ausgebildete Waldluftbademeister. Eine von ihnen ist Anita Holzinger. „Viele tun sich am Anfang schwer, langsam zu gehen“, erzählt sie. „Den stressigen Alltag loszulassen, und ganz bewusst Tempo rauszunehmen, braucht Übung. Aber hat man den Dreh erstmal raus, ergeben sich wunderschöne Situationen.“ Jeder Mühlviertler Waldluftbademeister hat individuelle Schwerpunkte. Auf der Website waldluftbade.at können sich Interessierte einen Überblick über die derzeit 14 Waldluftbademeister und ihre Themen verschaffen.