

ERHOLUNG

Waldluftbaden: Neuer Rundweg durch zwölf Gemeinden wird eröffnet

BEZIRK FREISTADT. Die frische Luft im Wald genießen, runter kommen, den hektischen Alltag hinter sich lassen und kleine Dinge wie Blumen, Vogelgezwitscher oder Besonderheiten in der Natur wieder entdecken: Waldluftbaden im Mühlviertel soll zur Erholung und Gesundheitsförderung beitragen.



Bei der Eröffnung geben die Verantwortlichen einen Einblick ins Waldluftbaden.

Der Tourismusverband Mühlviertler Kernland positioniert mit „Waldluftbaden – Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes“ ein neues gesundheitstouristisches Angebot. Der Wunsch nach Entschleunigung, Freiraum und dem weiten geistigen Horizont wird immer öfter als Urlaubsmotiv der Gäste in der Region genannt. „Waldluftbaden bedeutet Ruhe und Klarheit spüren, Abwehrkräfte stärken, Kreislauf und Nerven entlasten, Orte der Kraft erleben, frische Energie aufnehmen oder bis ins Innerste entschleunigen“, sagt Karl Steinbeiß, Geschäftsführer Tourismusverband Mühlviertler Kernland.

Eröffnungsfest Rundweg

Am 1. September wird die Waldluftbade-Gesundheitstour durch die zwölf zertifizierten Gemein-

den der Tourismusregion eröffnet. Der große neue Rundweg der Waldluftbade-Gesundheitstour führt 140 Kilometer durch die Region Mühlviertler Kernland von der Maltsch im Norden bis zum Zusammenfluss von Feld- und Waldaist. Der Rundweg kann in jeder der zwölf Gemeinden gestartet werden, insgesamt wurden hier 33 örtliche Waldluftbadewege zusammengefasst. Knotenpunkt ist Freistadt, die Tour führt auch durch Rainbach, Leopoldschlag, Windhaag, Sandl, Grünbach, Lasberg, Gutau, Tragwein, Pregarten, Kefermarkt, Neumarkt. Für diese Gemeinden wurden die Grundlagen für Mühlviertler Waldluftbaden erforscht und aufbereitet. Das Eröffnungsfest findet ab 10 Uhr beim Greinsinghof (Mistelberg 20) in Tragwein statt. Der

Arzt Martin Spinka wird über die Auswirkungen des Waldluftbadens auf die Gesundheit und die durchgeführte Feldstudie referieren und die diplomierten Waldluftbademeister stellen sich vor. Danach wird der Rundgang mit Stationenbetrieb gestartet.

Wald mit allen Sinnen erleben

Die Waldluftbademeister bieten unterschiedliche Programme

an. „Nach einer Tour kann man die Entspannung in den Gesichtern der Teilnehmer sehen“, sagt Waldluftbademeisterin Anita Holzinger. „Am Anfang muss man die Leute oft ein bisschen bremsen. Im Alltag wird alles immer schneller und hektischer. Da braucht man oft etwas Zeit, um sich wieder an das Langsame und Genießen zu gewöhnen.“ Waldluftbademeister Heinz Graser sagt: „Viele sagen, in den Wald gehen kann ich auch alleine. Aber wir helfen den Menschen dabei, einen neuen Zugang zu finden. Nicht durch den Wald zu laufen, sondern ihn mit allen Sinnen zu erfassen. Man kann viel sehen, hören und riechen, wenn man sich die Zeit dafür nimmt. Oft erinnert man sich dann auch daran, wieviele schöne Sachen man als Kind im Wald entdeckt hat.“ ■



Waldluftbademeister zeigen, was es im Wald alles zu entdecken gibt.