

# Waldluftbaden: Eintauchen in die heilsame Apotheke Mühlviertler Wald



Online Redaktion, 20.08.2019 18:26 Uhr

<https://www.tips.at/nachrichten/freistadt/leben/477545-waldluftbaden-eintauchen-in-die-heilsame-apotheke-muehlviertler-wald>



**Freistadt. Die Waldluftbaden-Gesundheitstour führt als Rundweg rund 140 Kilometer durch die Region Mühlviertler Kernland von der Maltsch im Norden bis zum Zusammenfluss von Feld- und Waldalst im Süden. Auf diesem Weg schließen 33 örtliche Waldluftbadewege in zwölf zertifizierten Waldluftbade-Gemeinden an und führen durch bezaubernde Landschaften des Unteren Mühlviertels.**

Der große Rundweg der Waldluftbaden-Gesundheitstour kann in jeder der zwölf Gemeinden gestartet werden. Knotenpunkt ist die mittelalterliche Braustadt Freistadt. Hier findet man drei Waldluftbadewege durch das Waldgebiet der Bockau nach St. Peter, entlang der Feldalst durch das Thurytal und in das Waldgebiet der Zelletau. Und wer den sehenswerten „Häuserwald“ der mittelalterlichen Altstadt auf sich wirken lassen will, dem steht auch eine Stadttour zur Verfügung.

## Grenzwälder erwandern

Wir folgen dem Meditationsweg nach St. Peter und der Gesundheitstour nach Norden in das Feldalsttal. Wir erreichen den Pferdeisenbahnhort Rainbach. Drei Waldluftbadewege verzweigen sich von hier aus nach Süden durch das bewaldete Jaunitzital, nach Osten durch das Waldgebiet der Birau zum Heidenstein in der Ortschaft Eibenstein und nach Norden. Wir machen einen Abstecher zum Heidenstein und folgen dann dem Weg nach Norden durch die Ortschaft Kerschbaum und vorbei am Pferdeisenbahn-Museum. Entlang der Staatsgrenze wandern wir durch die Grenzwälder von Leopoldschlag.

## Waldschlaf genießen

In Wulowitz finden wir den Moorwald Tobau. Moorwälder wirken sehr besonders auf uns, hier sollten wir einen „Waldschlaf“ einlegen. Kurz darauf erreichen wir die Maltsch. Die Bewaldung entlang des natürlich fließenden Grenzflusses hat ebenfalls eine sehr spezielle Wirkung auf den Menschen und lädt ein zum Verweilen. Im Markt Leopoldschlag angekommen, starten hier zwei Waldluftbadewege nach Osten zu den Grenzwäldern und nach Süden zum Leopoldschlägerberg, zum Reisingerberg und nach Hammern und Zettwing an der Maltsch. Wir folgen diesem Weg und zweigen am Reisingerberg nach Windhaag ab. Im Ort des Green Belt Centers starten zwei Waldluftbadewege nach Osten zum Reisingerberg und nach Westen über den Waschenberg in den Plochwald. Letzterem folgen wir in den Freiwald. Über den Hundsberg wandern wir am Fuße des Viehbergs nach Sandl und weiter nach Süden durch Mitterbach und das Weinbergholz, bis wir St. Michael erreichen.

## Starker Kraftort

Das Kirchlein in Rauchenödt ist der stärkste Ort der Kraft auf der Gesundheitstour. Über die Wälder des Heinrichschlägerberges erreichen wir Grünbach. Drei Waldluftbadewege führen durch die Gemeinde nach St. Michael, nach Lichtenau und an die Feldalst. Letzterem folgen wir durch das Thurytal entlang der Feldalst zurück nach Freistadt.

## Positive Auswirkungen

„Waldluftbaden wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus“, weiß Martin Spinka. Der Allgemeinmediziner und Naturheilkundler hat im Rahmen der Mühlviertler Waldluftbadestudie Erfreuliches herausgefunden: Schon vier Stunden pro Woche im Wald genügen, um den Schlaf und die Verdauung zu verbessern und das Herz und die allgemeine Widerstandskraft zu stärken.