

PRESSEMITTEILUNG DER ILE GESUNDES FICHELGEBIRGE E.V.



Waldgesundheit als Präventionsmaßnahme im Gesunden Fichtelgebirge

Schon Alexander von Humboldt wusste: „Die Natur muss gefühlt werden“. Der Aufenthalt in der Natur als präventive Gesundheitsvorsorge spielt auch im Gesunden Fichtelgebirge eine große Rolle. Umso schöner, dass das Projekt „Wald und Gesundheit“ des Bayerischen Heilbäder-Verbandes und des bayerischen Wirtschaftsministeriums weiter Fahrt aufnimmt. Im Rahmen dieses Pilotprojektes wurden in Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weißenstadt jeweils zwei Waldgesundheitstrainer ausgebildet, um vor Ort spezifische Angebote im Wald zu entwickeln. Parallel läuft in diesem Projekt die größte deutsche Waldstudie, durch die wissenschaftliche Begleitung des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München.

In Ländern wie Japan gehört der Aufenthalt im Wald als präventive Gesundheitsmaßnahme schon seit längerem dazu. Nun soll sich das auch in Bayern – und im Gesunden Fichtelgebirge – ändern. Jeder der vier prädikatisierten Gesundheitsorte hat eine spezifische Ausrichtung im Gesundheitsbereich – eine optimale Grundlage für die Umsetzung. Mittlerweile haben alle acht Trainer(innen) ihr Ausbildungszertifikat erhalten. Ab dem Sommer wird es deshalb in allen vier Orten Trainingseinheiten für Interessierte geben. Anhand von speziellen Achtsamkeitsübungen wird der Wald mit allen Sinnen wahrgenommen und eine Auszeit vom Alltag in authentischer Natur ermöglicht. Das Geräusch der Blätter im Wind, das Ertasten von Moos am Waldboden und der Geruch der Fichten führen zu einer optimalen Entspannung. Ideal nicht nur um Stress abzubauen, sondern auch um zu sich selbst zu finden. Da jeder Trainer seine/ ihre eigenen Schwerpunkte hat, durch Einbezug des ortstypischen Heilmittels oder eine weitere persönliche Fachkompetenz, können die Interessierten sich ein passendes Angebot aussuchen oder in unterschiedliche Trainingseinheiten reinschnuppern.

Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün und Weißenstadt arbeiten im Rahmen der Integrierten Ländlichen Entwicklung zusammen. Als Heilbäder und Erholungsorte hat bei uns Gesundheit höchste Priorität. Unsere Heilmittel decken von Heilquellen über Kneipp, Naturmoor und Heilklima eine riesige Bandbreite ab. Aber auch Innenentwicklung, Daseinsvorsorge und Mobilität spielen eine große Rolle. Der Fokus liegt dabei immer auf der Symbiose von Tradition, Natur und Moderne, um unsere Region authentisch und zukunftsfähig zu gestalten.

PRESSEMITTEILUNG DER ILE GESUNDES FICHELGEBIRGE E.V.

Gesundes
Fichtelgebirge

Bad Alexandersbad · Bad Berneck
Bischofsgrün · Weißenstadt

Fotos:



Oben: Waldgesundheitstraining (© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V. / Florian Trykowski)

Unten: Waldgesundheitstrainer(innen) des Gesunden Fichtelgebirges mit ihren Ausbildungszertifikaten

(v.l.n.r., v.o.n.u. : Diana Zäza und Nathalie Zimmermann, Elke Seidel und Claudia Karl, Gabi Wenz, Andreas Büttner, Heidi Leisner und Ramona Ruckdeschel (© ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.))

ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.
Jägerstraße 9 | 95493 Bischofsgrün | Fon 01512/8722247 |
Mail: gesundes.fichtelgebirge@gmail.com | Internet: www.gesundes-fichtelgebirge.de