

Projekt Gesundheitswanderungen

WALDLUFTBADEN – Eintauchen in die heil- same Atmosphäre des Mühlviertler Waldes

Wolfgang Strasser

Österreich: Spüren - Stärken - Selbst sein – das genießen Gäste und Einheimische beim Mühlviertler Waldluftbaden in den Wäldern und an Orten der Kraft. Eine neue Waldluftbaden-Gesundheitstour führt als Rundweg rund 170 km durch das Untere Mühlviertler von der Malsch im Norden bis zum Zusammenfluss von Feld- und Waldaist im Süden. Auf diesem Weg schließen 33 örtliche Waldluftbadewege in 12 zertifizierten Waldluftbadegemeinden an. Sie führen durch bezaubernde Landschaften des Granithochlandes. Grundlage für dieses touristische Projekt waren eine medizinische Studie und geomantische Untersuchungen in den 12 Gemeinden zur Darstellung des Heilsamen am Mühlviertler Wald. Initiator ist der Tourismusverband Mühlviertler Alm Freistadt. Das Projekt wurde vom Bundesministeriums für Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft als touristischer Leuchtturm ausgezeichnet und gefördert.

Die heilsame Atmosphäre des Mühlviertels.

Wir entdecken die Natur immer mehr als Heilraum für uns. Besonders die Landschaft des Mühlviertels in Oberösterreich wird von einer besonderen Atmosphäre geprägt, die positive Wirkungen auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität zeigt. Bergplateaus mit emporragenden Gipfeln, die canyonartigen Taleinschnitte mit Flussläufen, Reste von urwaldähnlicher Vegetation, unzähligen Bächen, Mooren, Granitfelsen und -burgen und viele andere Naturdenkmäler, durchzogen von Spuren des jahrhundertelangen menschlichen Daseins, die den besonderen geheimnisvollen Reiz dieses dünn besiedelten Gebiets noch verstärken, machen die Mittelgebirgslandschaft des Mühlviertels zum Naturkleinod.

Diese einzigartige Kombination aus Wald und Granit ließ eine Landschaft entstehen, die die Seele berührt und den Geist anregt, Glückshormone

freisetzt und dem Körper Energie spendet. Diese Wälder haben eine beruhigende Wirkung auf uns: Frische Luft, das leise Rascheln der Blätter und die Vielfältigkeit der Farben – all das ist entspannend und auch heilsam.



Abbildung 1: Wandern im Thurytal - Region Freistadt. Bild: Röbl, OÖ.Tourismusverband

Die heilsame Atmosphäre des Mühlviertler Waldes tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt eine medizinische Studie. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten.

Erste medizinische Studie in Europa

Grundlage für das touristische Programm war eine medizinische Studie zu den Gesundheitswirkungen des Waldes. 20 Testpersonen wurden vom Arzt Dr. Martin Spinka, Spezialgebiet Naturheilkunde und Experte für TEM und HRV, für eine neunmonatige Feldstudie in den Wald geschickt.



Ausgestattet mit einem HandyApp und einem Messgerät auf einem Brustgurt, das die Herzratenvariabilität misst, hielten sich die Probanden mindestens 4 Stunden pro Woche im Wald auf und führten täglich zwei Messungen durch. „Mit der Mühlviertler Waldluftbadestudie konnte ich zeigen, dass all die positiven Dinge, die sich während

eines Waldaufenthaltes zeigen, deshalb passieren, weil unser vegetatives Nervensystem bei jedem Waldbesuch sozusagen auf „Kur“ geschickt und heil wird“, so der medizinische Studienleiter Dr. Martin Spinka. Man kann beobachten, dass es eine Kettenreaktion in unserem Körper gibt, wenn wir uns bewusst, staunend und fasziniert im Wald aufhalten. Man sagt dazu „Faszinations-Affekt-Theorie“. Das bedeutet, dass während eines Waldbesuches in uns ganz von selbst heilsame, wohltuende, gesund machende Prozesse ablaufen, sobald wir uns dem positiven Einfluss des Waldes öffnen.

Die heilsame Wirkung des Mühlviertler Waldes

Das „Medikament“ Wald ist ein sich ständig wandelndes System, das zu unterschiedlichen Wirkungen führen kann. Im Wald ist es kühler als in der freien Landschaft und das Kronendach der Bäume schützt vor Sonneneinstrahlung. Darüber hinaus sorgt die Verdunstung der Bäume für eine hohe Luftfeuchtigkeit. Pro Sommertag verdunsten beispielsweise die Blätter einer großen Eiche ungefähr 200 Liter Wasser. Außerdem wird der Wind durch die Bäume gebremst. Staub und Schadstoffe aus der Luft werden gefiltert. Ein höherer Ionengehalt der frischen Waldluft stimuliert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem. Duftstoffe, ätherische Öle und Sauerstoff werden von den Bäumen abgegeben, die gesundheitsfördernd wirken. Diese „Phytonzide“ werden in der Naturheilkunde sogar systematisch eingesetzt. Pflanzen kommunizieren über die sekundären Pflanzenstoffe „Terpene“ untereinander, aber auch mit unserem Immunsystem und sind für immunsteigernde Wirkungen der Waldluft verantwortlich.



Abbildung 2: Waldluftbaden. Bild: Ludwig Pullirsch, Tourismusverband Freistadt

Das Ökosystem Wald wirkt fördern auf unsere Gesundheit ein: Senkung der Cortisol-Werte, der Pulsfrequenz, des Blutdrucks sowie der Sympathikus-Aktivität, während die Aktivität unseres para-

sympathischen Systems zunimmt. Stresshormone werden reduziert und sogar Krebs-Killerzellen aktiviert. Achtsamkeits- und Atemübungen unterstützen die Aufnahme der heilsamen Stoffe, während sie gleichzeitig noch entspannen und das Energiefeld stärken. Meditationen bewirken sogar Veränderungen in der Genexpression.

Geomantische Untersuchungen

Ein wichtiger Teil des Projektes war die geomantische Untersuchung der Wälder und Wanderwege der teilnehmenden Gemeinden. Die Geomanten Günther Kantilli und Wolfgang Strasser drehten dabei sprichwörtlich jeden Stein um. Die Geomantie beschäftigt sich mit den Quellen der heilsamen Wirkung des Mühlviertler Waldes: den vitalenergetischen und ätherischen Wirkungen des Waldes, ihrer Wesenhaftigkeit und den fördernden Wirkungen von Wald und Erde. Die Geomantie gibt Hinweise, wie Menschen dem Heilraum Wald begegnen und einen schöpferischen Umgang mit Plätzen der Kraft entwickeln können.



Abbildung 3: Teufelsschüsseln im Böhmerwald. Bild: Weissenbrunner, Tourismusverband Böhmerwald

Eine Besonderheit weist das Wald- und Granithochland des Mühlviertels in diesem Zusammenhang auf - es ist das Land der Kraftplätze. Es hat die größte Dichte an sogenannten Schalensteinen in Europa. Gerade diese spektakulären Granitformationen in den tiefen Wäldern bildeten die in vorgeschichtlicher Zeit typischen Kult- und Heilorte des Mühlviertels. Ihre Nutzung bleibt uns in Mythen und Sagen in Erinnerung, heute dürfen wir sie wiederentdecken und in neuer zeitgemäßer Form nutzen. Übungen auf Kraftplätzen bringen uns noch direkter in Kontakt mit den Lebens- und Heilkräften des Waldes. Sie bieten Entspannung, verfeinern unsere Wahrnehmung, unterstützen seelische Prozesse und stärken die Selbstheilungskräfte.

Der Wald als Resonanz- und Wandlungsraum

Der Wald ist nicht nur als öko-biologischer Raum, sondern auch als energetischer Raum zu betrachten, der vitalenergetische Naturqualitäten beherbergt und in die man eintaucht, wenn man sich im Wald aufhält. Dazu gehören Atmosphären mit erdiger, wässriger, feuriger und luftiger Qualität, die in der Mühlviertler Landschaft besonders deutlich ausgeprägt sind. Oder ästhetische Eindrücke der besonderen Landschaft, deren Wahrnehmung alle Sinne gleichermaßen stimulieren.

Gehen wir in Resonanz mit dem Mühlviertler Wald, wirkt dieser als Wandlungsraum. Über elementare Natureindrücke und -begegnungen werden unbewusste und ungeordnete seelische und geistige Kräfte angesprochen, um sie gezielt zu einer „klärenden und heilsamen Orientierung“ zu nutzen.



Abbildung 4: Waldluftbaden. Bild: Hawlan, Mühlviertel Marken GmbH

Der Wald ist unter den archetypischen Bildern des kollektiven Unterbewusstseins ein Ursprungs- und Wandlungssymbol. Aus diesem Blickwinkel könnte man meinen, dass der Wald jener geeignete Ort ist, wo wir uns von Ängsten befreien können und im Einklang mit der Natur spirituelle Erfahrungen machen können, sofern wir dafür offen sind. So könnte es sein, dass eine kleine Wanderung völlig absichtslos ein kleines Abenteuer der Seele werden könnte, wenn die Seele dafür bereit ist.

Mit Orten der Kraft im Austausch

Die Erfahrung zeigt, dass sich Menschen an bestimmten Orten besonders wohl fühlen und über entspannende, kräftigende, regenerierende oder inspirierende Wirkungen sprechen, wenn sie sich dort aufhalten. An diesen Orten verdichten sich vitalenergetische, seelische und geistige Orts-

qualitäten zu erhöhter Lebensenergie mit ganz spezifischen Wirkungen.



Abbildung 5: Wandern im Thurytal. Bild: Röbl, Tourismusverband Freistadt

Die Geomantie bezeichnet solche Orte als Naturheiligtümer (heil = ganz, gesund) – Orte der Kraft, die positive Energien und Kräfte im Menschen auszulösen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren imstande sind. Sie lehren uns, Heilung als Prozess der Transformation zu verstehen, als Weg der Wandlung – dorthin, wo die Seele eines jeden Einzelnen hinstrebt. Die Begegnung mit der Kraft eines Ortes ist für jeden Menschen ganz individuell. Es gibt kein Richtig oder Falsch und keine für alle gültigen Methoden oder Übungen. Jeder ist daher aufgefordert, den eigenen Weg und die eigene Form der Annäherung, Begegnung und Heimkehr zu finden, den eigenen Platz der Kraft zu finden und zu nutzen.

Der Wald als Medium für sanften Gesundheitstourismus

Damit sich ein Gast in der Region wohl fühlt, muss er sich willkommen fühlen. Die Gastgeber und Bewohner, ihre Mentalität und Gastfreundschaft, spielen daher eine wesentliche Rolle im Konzept „Waldluftbaden“.



Abbildung 6: Schalenstein in Eibenstein. Bild: Röbl, Tourismusverband Freistadt

Aber auch eine intakte Umwelt wird gewünscht, was wiederum zum Aspekt der Nachhaltigkeit und Biodiversität führt. Der Gast kommt in die Region

und möchte etwas erleben, was er im Anschluss zu Hause erzählen kann. Unter Erlebnis wird Wald- und Naturerlebnis, aber auch die Teilhabe an Brauchtum oder der Genuss von heimischen Produkten verstanden.

In den geomantischen Gemeindeuntersuchungen wurden die Wirkfaktoren und Quellen der Lebenskraft in den Orten und Dörfern identifiziert. Es wurden Empfehlungen gemacht, wie Blockaden gelöst und Quellen der Kraft gestärkt werden können. Durch diese Aktivierungen können Prozesse wieder in Gang kommen, Entwicklungen gefördert und Aktivitäten angeregt werden.

Regionale Identität und Regionalentwicklung

Der in der Region ansässigen Bevölkerung sei oft nicht bewusst, dass die eigene Heimat etwas Besonderes ist und für Touristen sehr attraktiv sein kann. Vorrangiges Ziel des ist es daher, die Identität der Region zu beschreiben, versteckte Schätze zu heben und das Besondere des Lebensraumes den Bewohnern bewusster und spürbarer zu machen. Damit kann die Identifizierung mit dem Lebensraum gestärkt und ein Selbstverständnis für die Kernbotschaft des Mühlviertels als Gesundheitsregion geschaffen werden. Daher ist Bewusstseinsbildung in der Region ein sehr wichtiges Element für das Gelingen des Projekts. Ausgehend von der ehemals klassischen Sommerfrische steht bei der Produktentwicklung der Mensch und die Natur im Mittelpunkt. Der Wald kann uns wieder wahrnehmen und spüren lehren.



Abbildung 7: Waldluftbaden. Hawlan, Tourismusverband Mühlviertler Alm

In 12 Gemeinden des Tourismusverbandes Freistadt wurden durch Mag. Wolfgang Strasser und seinem Team geomantische Basiserhebungen durchgeführt. Dabei ging es um die Bestandsaufnahme der Wälder und Waldarten, der Kraftplätze

und der Wanderwege. Die Untersuchung der Natur- und Ortskräfte war auch Teil der Erhebungen. Das Ergebnis sind Touren auf bestehender Infrastruktur (Wanderwege), deren Qualität der besonderen Plätze und deren gesundheitsfördernder Wirkung beschrieben sind. In jeder Gemeinde wurden ein bis drei Waldluftbadewege ausgeschildert. Insgesamt 33 örtliche Wanderwege sind zu einer großen Waldluftbade-Gesundheitstour vernetzt.

Waldluftbademeister.innen

Die Ausbildung zur „Waldluftbadekompetenz“ wurde auf zwei Säulen aufgebaut. Die Basis bilden die Waldbotschafter.innen – dabei handelt es sich um eine zweitägige Basiseinführung für Gastgeber.innen, touristische Mitarbeiter.innen und die interessierte regionale Bevölkerung. Stufe 2 bildet ein Lehrgang zum/zur „Waldluftbademeister.in“ - mit rund 10 Ausbildungstagen und berechtigt zu begleitetem Waldluftbaden. Diese ist auch als Zusatzausbildung für Naturvermittler.innen, Waldpädagog.innen und Wanderführer.innen ausgelegt.



Abbildung 8: Waldluftbadeführung. Bild: Mühlviertler Marken GmbH

Kontakt:



institut & forschung

NATURDIALOG

Mag. Wolfgang Strasser

A-4040 Linz, Leonfeldner Straße 94d

+43 (0)664 / 4053748

w.stasser@naturdialog.at

www.naturdialog.at