

Fritz Wolf, Waldbotschafter Österreichs, und WALDNESS.Meister: „Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen“

Fritz Wolf muss es wissen. Schließlich ist er der österreichische Waldbotschafter. Schließlich ist er auch jener Mann, der über eintausend Waldpädagoginnen und –pädagogen ausgebildet hat. Und viele Menschen – vom Kindergartenkind bis hin zu Senioren - für den Wald und seine Wirkung begeistert hat. Und Fritz Wolf sagt druckreif: „Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen“! Er meint damit die unsichtbaren, bioaktiven Substanzen und Botenstoffe, Terpene genannt, die in der Waldluft schweben. Fritz Wolf aus Scharnstein im Almtal, der pensionierte Oberförster und Jäger, ist deshalb auch einer der Gründungsväter von WALDNESS®, jener naturtouristischen Angebotsgruppe, die vom oberösterreichischen Almtal aus jetzt in Europa mehr und mehr Anbieter und Gäste begeistert! Und Fritz Wolf ist auch der WALDNESS.Meister, der mit strengem Blick auf die Nachhaltigkeit der Angebote für den Menschen achtet, die Produktgestalter der WALDNESS.Anbieter fachkundig berät. Für naturgesunde Tage in walddreichen Gebieten. Welches touristische Angebot passt eigentlich noch besser in diese Zeit, wo es oft um die Stärkung des Immunsystems geht?

Der Mensch nimmt die Terpene über die Atmung und Haut auf – mit großem Nutzen für den Organismus. Mehrere wissenschaftliche Studien der Med-Unis u.a. in Graz und Wien belegen die heilsame Wirkung eines Waldspaziergangs, eines Aufenthaltes zwischen und unter Bäumen. Das übrigens viel stärker, als man es bisher für möglich gehalten hat. Bäume und Pflanzen kommunizieren untereinander und mit dem Immunsystem des Menschen. Sie stärken die Widerstandskraft und das vegetative Nervensystem und entspannen uns tief. Direkt eher unmerklich aber jedenfalls nachhaltig. Clemens G. Arvay, der den sogenannten „Biofilia-Effekt“ erforscht und in seinem Buch „Heilung aus dem Wald“ publiziert hat: „Verbringen Sie zwei Tage hintereinander in einem Waldgebiet. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Denn gewisse Bestandteile der Waldluft aktivieren Ihre natürlichen Killerzellen zu einer Leistungssteigerung von mehr als fünfzig Prozent“. Das ist eine markige Aussage, die einige Anbieter bereits dazu bewogen hat, sich der Angebotsgruppe WALDNESS® anzuschließen. Im Almtal, der 1. Europäischen WALDNESS-Destination, am Traunsee und im Mühlviertel.

Denn WALDNESS® ist mehr als das bereits übliche Waldbaden, das jeder für sich ganz einfach selbst lösen kann. Waldbaden macht etwa Fritz Wolf mit den Gästen perfekt während seiner walpädagogischen Führungen und seinen Programmen in und nahe seiner Waldschule. Bei WALDNESS wird aber auch im Wald gekneippt oder Wyda (das europäische Yoga) erlebt, der Wald geschmeckt, mit dem Wald gekocht, im Wald meditiert oder auch massiert und vielleicht auch außerhalb der Waldsauna abgekühlt... Je nach Anbieter unterschiedlich aber von der ARGE WALDNESS® jedenfalls qualitativ geprüft. Darauf können sich die Gäste verlassen!

Infos WALDNESS® allgemein unter www.waldness.info, office@waldness.info. Darin finden sich auch die Links zu den WALDNESS-Partnern mit den buchbaren Produkten.