

PRESSEMITTEILUNG

NATURPARK DÜBENER HEIDE • VEREIN DÜBENER HEIDE e.V.

26.02.2019



Japanischer Gesundheitstrend Waldbaden startet im März im Naturpark Dübener Heide

Bad Düben/Tornau – Im Naturpark Dübener Heide kann man ab März Waldbaden. Und das bedeutet nicht, in einen See oder Teich zu springen. Shinrin Yoku heißt übersetzt Waldbaden und bedeutet das Baden in der Waldluft. Das stammt aus Japan und dient dort bereits seit den 1980er-Jahren der Gesundheitsprävention. Inzwischen ist das Waldbaden zu einem regelrechten Trend in Deutschland geworden. Nico Fliegner (40) aus Bad Düben hat sich im vorigen Jahr zum Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald an der Deutschen Akademie für Waldbaden ausbilden lassen und nimmt ab jetzt in Zusammenarbeit mit dem Verein Dübener Heide e.V., in dem er Mitglied ist, Interessierte mit auf ein Waldbad in die Naturparkregion.

„So eine Waldbaden-Tour dauert etwa drei Stunden. Dabei bewegen wir uns ganz langsam durch die Natur, um sie mit all unseren Sinnen zu erfassen. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken den Wald. Unterwegs gönnen wir uns immer wieder Pausen und machen einfache Sinnesübungen, die die Teilnehmer später auch in ihren Alltag unkompliziert einbauen können. Es geht entspannt und fröhlich zu. Einfach die Natur genießen!“, sagt der Kursleiter, der vor allem auf den Entspannungseffekt schwört.

So ein Waldbad hat viele positive Auswirkungen auf den Körper und Geist: Es trägt zum Stressabbau bei, der Blutdruck wird gesenkt und der Schlaf verbessert. Japanische Wissenschaftler haben das in Studien nachgewiesen. Außerdem wird das Immunsystem gestärkt, weil die Terpene im Wald, also die sekundären Pflanzenstoffe, den Körper vor freien Radikalen schützen. Die natürlichen Killerzellen, die Viren, Bakterien und Krebszellen im Körper aufspüren und beseitigen, werden bei einem Waldbad angeregt und aktiver. Und der Wald mit seinen intensiven Gerüchen regt dazu an, besser durchzuatmen, was die Lunge entspannt. Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl weiterer Effekte, die die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

„Das Waldbaden passt in die Dübener Heide, weil es hier schon eine Vielzahl von Gesundheitsangeboten durch die großen Kliniken in Bad Düben und Bad Schmiedeberg gibt. Auch für deren Patienten und die Gäste in den Hotels und Pensionen ist das ein interessantes Zusatzangebot, aber auch generell für Unternehmen und ihre Mitarbeiter im Bereich der Gesundheitsprävention“, sagt Waldbader Nico Fliegner.

Wer Interesse am Waldbaden hat und dies einmal ausprobieren möchte, kann sich gern für eine der nun beginnenden Frühlingstouren „Waldbaden, wenn die Natur erwacht“ anmelden. Termine sind der 16. und 24. März sowie der 6. April. Die Touren führen durch ein Waldgebiet nahe des Luthersteins und der Köhlerei Eisenhammer in der Dübener Heide. Beginn ist um 13 Uhr. Eine Anmeldung unter Tel. 0171/1902866 oder per E-Mail an info@waldbader.de ist erforderlich. Weitere Infos auch im Internet: www.waldbader.de

Pressekontakt:

Claudia Evers, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 034243/72993

E-Mail: presse@naturpark-duebener-heide.com



VEREIN
DÜBENER HEIDE e.V.

Büro
Sachsen-Anhalt
Ortsteil Tornau
Krinaer Straße 2
06772 Gräfenhainichen

Telefon 034243 50881
Telefax 034243 50916

Büro Sachsen
Naturparkhaus
Neuhofstraße 3a
04849 Bad Düben
Telefon 034243 72993
Telefax 034243 342009

Steuernummer
115/143/06615

info@naturpark-duebener-heide.com
www.naturpark-duebener-heide.com

Hintergrund:

Der Naturpark Dübener Heide wurde 1992 gegründet. Er umfasst 75.000 Hektar Gesamtfläche in Sachsen und Sachsen-Anhalt und ist das größte zusammenhängende Mischwaldgebiet in Mitteldeutschland. Träger ist der über 350 Mitglieder starke Verein Dübener Heide e.V., der im März 1990 gegründet wurde. Der Verein ist Mitglied im Verband Deutscher Naturparke (VDN). Das ist der Dachverband der über 100 Naturparke in Deutschland, die überwiegend aus Landschafts- und Naturschutzgebieten bestehen. Sie nehmen ca. 25 Prozent der Fläche der Bundesrepublik Deutschland ein und bewahren und entwickeln Natur und Landschaft mit und für Menschen. Naturparke eignen sich besonders für Erholung und Naturerleben. Sie sind eine Schutzgebietskategorie nach dem Bundesnaturschutzgesetz, verbinden den Schutz und die Nutzung von Natur und Landschaft. Die Balance zwischen intakter Natur, wirtschaftlichem Wohlergehen und guter Lebensqualität wird durch Naturparke angestrebt. Sie sind damit Vorbildlandschaften für die Entwicklung ländlicher Regionen insgesamt und bieten die Chance, auf einem Viertel der Fläche Deutschlands nachhaltige Entwicklung voranzutreiben. Naturparke besitzen auch auf europäischer Ebene eine zukunftsweisende Rolle für den Schutz der Natur, die landschaftsbezogene Erholung und die integrierte nachhaltige Entwicklung des ländlichen Raums.