

Tag des Waldes am 21. März 2023

Gesunde Wälder für gesunde Menschen

Steigende Temperaturen und vermehrte Sonnenstunden locken auch in diesem Frühjahr Besucherinnen und Besucher in die Wälder. Passend zum Frühlingsbeginn macht der „Internationale Tag des Waldes“ mit dem diesjährigen Motto „Gesunde Wälder für gesunde Menschen“ darauf aufmerksam, dass der Erhalt vitaler Wälder wichtig für eine fitte Bevölkerung ist. Die Waldschutzorganisation PEFC Deutschland zeigt, welche unterstützenden Effekte die heimischen Wälder und ihre Pflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Stuttgart, 06.03.2023. Wer dem Alltag entflieht und sich im Wald aufhält, genießt eine Menge positiver Sinneseindrücke. Die frische, aromatische Luft, die ruhige Atmosphäre und die Ästhetik der Natur üben erwiesenermaßen eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist aus. Zudem finden sich reines Quellwasser und viele Heilpflanzen im Wald. Daher weist die Welternährungsorganisation (FAO) zum diesjährigen Tag des Waldes darauf hin, dass zwischen dem Ökosystem und dem Wohlergehen der Bevölkerung ein Zusammenhang besteht.

Ort für geistige und körperliche Regeneration

Eine Reihe von internationalen Studien hat in der Vergangenheit belegt, welche förderlichen Effekte ein Aufenthalt im Wald auf die Gesundheit hat. In Deutschland erforscht das Projekt „Klinische Waldtherapie“ seit 2022 die zahlreichen bekannten Wirkungen. Dazu gehören etwa: ein gesenkter Blutdruck, ein ruhigerer Puls, ein vermindertes Stressniveau und die gesteigerte Produktion von tumorfressenden Zellen. Mitunter verantwortlich für ein aktiveres Immunsystem sind Duft- und Aromastoffe von Pflanzen, die sogenannten Terpene und Terpenoide. Auch Depressionen, Müdigkeit und Ängste können durch einen Waldbesuch gemindert werden. Zudem filtern Bäume die Luft, was vor Atemwegserkrankungen schützt. Wer Entspannung sucht, kann das sogenannte „Waldbaden“ ausprobieren, welches in Japan (unter dem Begriff „Shinrin Yoku“) bereits eine lange Tradition hat und sich hier immer größerer Beliebtheit erfreut. Tipps dazu gibt es unter www.tag-des-waldes.de/waldbaden/. Wer es sportiv mag, kann sich mit Laufen und Radfahren körperlich betätigen oder einen Mountainbike- oder Kletterpark im Wald besuchen.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: +49 711 24861820 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

Vielfältiges Angebot in PEFC-Erholungswäldern

Wer den Wald als Sportstätte oder als besonderen Rückzugsort zur Erholung nutzen möchte, stellt damit höhere Ansprüche an die Arbeit der Forstleute vor Ort. Sie sorgen mit einer geeigneten Infrastruktur wie ausgebauten Rad- und Wanderwegen, Bänken, Sporteinrichtungen und Informationstafeln für ein vielseitiges Angebot für alle Waldbesuchenden. Als erstes Zertifizierungssystem hat PEFC hierzulande Standards für Erholungs-, Kur- und Heilwälder entwickelt.

2021 hat Heidelberg als erste Stadt das Zertifikat „Kur- und Heilwald“ nach den PEFC-Standards erhalten und setzt Maßnahmen um, welche die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes noch stärker entfalten. Dirk Teegelbeekers, Geschäftsführer von PEFC Deutschland e.V., betont: „Die Chancen gesund zu werden, stehen in zertifizierten Kur- und Heilwäldern besonders gut. Mit dem Zertifikat von PEFC Deutschland weisen die Forstleute transparent und glaubwürdig ihr besonderes Engagement in Zusammenarbeit mit Kurorten oder therapeutischen Einrichtungen nach.“

Der Wald als Naturapotheke

Wälder sind nicht nur Orte der Heilung, sondern dort wachsen auch natürliche Heilmittel. Viele der 440 in Deutschland anerkannten Arzneipflanzen gedeihen im Wald oder an dessen Rändern. Wer bei Kräuterführungen mitmacht, findet bei Husten, Schnupfen, Verdauungsproblemen und Entzündungen im Wald eine Reihe an Pflanzen mit lindernden Eigenschaften. Manche enthalten Wirkstoffe für bekannte Medikamente wie z. B. die Weidenrinde für Aspirin. Nach den Standards von PEFC bewirtschaftete Wälder sind besonders artenreich und bieten Waldbesuchenden die Möglichkeit, in haushaltsüblichen Mengen nach geeigneten Naturheilmitteln zu suchen.

Mehr Informationen auf www.tag-des-waldes.de und www.pefc.de.

PEFC

PEFC ist die größte Institution zur Sicherstellung nachhaltiger Waldbewirtschaftung durch ein unabhängiges Zertifizierungssystem. Holz und Holzprodukte mit dem PEFC-Siegel stammen nachweislich aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Forstwirtschaft.

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: +49 711 24861820 | fetz@pefc.de | www.pefc.de

PRESSE MITTEILUNG



PEFC Deutschland e.V. wurde 1999 gegründet und entwickelt die Standards und Verfahren der Zertifizierung, stellt der Öffentlichkeit Informationen bereit und vergibt die Rechte am PEFC-Logo in Deutschland. PEFC ist in Deutschland das bedeutendste Waldzertifizierungssystem: Mit über acht Millionen Hektar zertifizierter Waldfläche sind bereits knapp 80 Prozent der deutschen Wälder PEFC-zertifiziert.

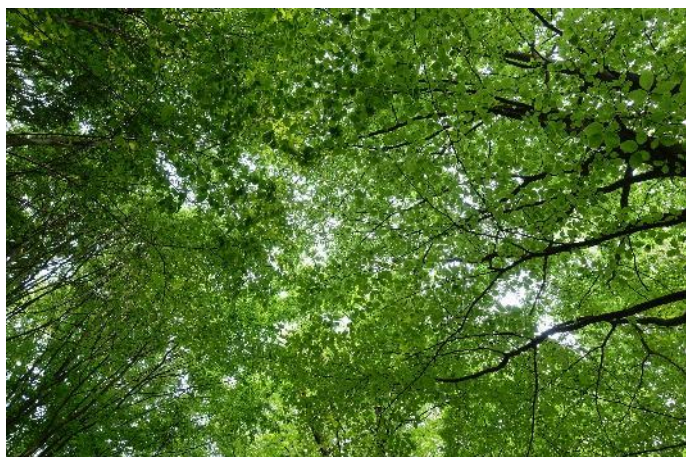
Pressefotos (weitere auf Anfrage an pefc@kollaxo.com erhältlich):



BU: Das PEFC-Zertifikat für Erholungs-, Kur- und Heilwälder bietet beispielsweise für Kurorte einen echten Mehrwert. Sie können damit Gäste anlocken und begeistern, welche die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes genießen wollen. (Foto: PEFC Deutschland)

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: +49 711 24861820 | fetz@pefc.de | www.pefc.de



BU: Das aus Japan stammende „Shinrin Yoku“, kann wörtlich mit „Baden in Waldluft“ übersetzt werden. Beim Waldbaden geht es darum, sich treiben zu lassen und den Wald und die Natur ganz bewusst im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. (Foto: PEFC Deutschland)



BU: Wer den Wald als Sportstätte nutzen möchte, stellt damit höhere Ansprüche an die Arbeit der Forstleute vor Ort. Sie sorgen mit einer geeigneten Infrastruktur wie ausgebauten Rad- und Wanderwegen, und Sporteinrichtungen wie Hochseilgärten für ein vielseitiges Angebot für alle Waldbesuchenden. (Foto: PEFC Deutschland)

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: +49 711 24861820 | fetz@pefc.de | www.pefc.de



BU: Waldmeister ist reich an gesunden Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel dem Cumarin, was in der Medizin gegen Blutgerinnungen angewendet wird. (Foto: PEFC Deutschland)



BU: Ein Grund für die positive Wirkung des Waldes auf uns Menschen sehen Forscher in sekundären Pflanzenstoffen, den Terpenen und Terpenoiden, welche unter anderem Nadelbäume verströmen. (Foto: PEFC Deutschland)

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz | PEFC Deutschland e. V. | Tübinger Straße 15 | 70178 Stuttgart
Tel.: +49 711 24861820 | fetz@pefc.de | www.pefc.de