



MEDIEN-INFORMATION

Dezember 2020

Outdoor-Wohlfühl mit Waldgesundheitstrainern im Fichtelgebirge Baden zwischen Fichten und Granitblöcken

Fichtelberg/München, 15. Dezember 2020. Der Wald entwickelt sich zum Wohlfühlort und gewinnt als natürliches „Heilmittel“ immer mehr an Bedeutung. Auch Studien bestätigen seine positive Auswirkung auf die Gesundheit und Stimmung sowie das Wohlbefinden und Immunsystem. Mit den ausgedehnten Waldgebieten ist das Fichtelgebirge prädestiniert für dieses Thema. Daher hat sich die Region entschlossen, mit ihren vier Gesundheitsorten am Projekt „Wald und Gesundheit“ teilzunehmen, das vom Bayerischen Wirtschaftsministerium in Zusammenarbeit mit dem bayerischen Heilbäderverband gefördert wird. Der Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der LMU München sorgt für eine wissenschaftliche Begleitung dieser bisher größten deutschen Waldstudie. Neben der Erarbeitung von Kriterien für Kur- und Heilwälder, steht auch die Ausbildung von Waldgesundheitstrainern im Fokus.



Bild 1 und 3: © ILE Gesundes Fichtelgebirge_Florian Trykowski; Bild 2: © Tourismuszentrale Fichtelgebirge_Florian Trykowski

Waldgesundheits-Urlaub im Fichtelgebirge

Im Fichtelgebirge gibt es vier Gesundheitsorte: den Luftkurort und Kneippheilbad Bad Berneck, das Mineral- und Moorheilbad Bad Alexandersbad, den heilklimatischen Kurort Bischofgrün sowie den staatlich anerkannten Erholungsort mit Heilquellenkurbetrieb Weißenstadt. Alle vier sind Mitwirkende

des Projekts „Wald und Gesundheit“. Im Rahmen des Projekts untersuchen Wissenschaftler in insgesamt vierzehn bayerischen Heilbädern oder Kurorten die Heilkraft der Beziehung zwischen Mensch und Wald. Dabei werden in Zusammenarbeit mit dem bayerischen Heilbäderverband und der LMU München verschiedene Konzepte für die teilnehmenden Orte erarbeitet und Einheimische zu speziellen Waldgesundheitstrainern ausgebildet. So nimmt beispielsweise bereits jetzt Elke Seidel die Teilnehmer mit auf eine dreistündige Waldbaden-Wanderung durch die leise Welt des tiefen Waldes rund um Bad Alexandersbad – teils barfuß oder mit verschlossenen Augen. Auf dem Weg durch den typischen Fichtelgebirgswald mit seinen dunklen Fichten und beeindruckenden Granitblöcken, vermittelt sie den Wanderern den Wald als Kraftquelle. Teil der Ausbildung zum Waldgesundheitstrainer ist auch die Teilnahme an einem besonderen Kurs: Erste Hilfe outdoor. Die Coaches lernen, was zu tun ist, wenn sich jemand im Wald verletzt – von der Erstversorgung im Gelände bis zur psychischen Erste Hilfe. In allen vier Gesundheitsorten werden die ortsgebundenen Heilmittel – in Bad Alexandersbad das Heilwasser und Moor, in Weißenstadt das Radon-Vorkommen – mit den Ressourcen des Waldes verbunden.

Weitere Informationen und Buchungsmöglichkeit für Unterkünfte gibt es bei der Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V. unter +49 (0) 9272-96903-0 oder auf www.fichtelgebirge.bayern. News, Bilder und Videos auf [Facebook](#) und [Instagram](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Presstexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com.

Über die Ferienregion Fichtelgebirge

Die Ferienregion Fichtelgebirge liegt in Oberfranken/Nordbayern und reicht von Bayreuth im Westen bis zur tschechischen Grenze im Osten, im Norden bis nach Hof und im Süden bis nach Waldsassen in die nördliche Oberpfalz. Das wald- und gesteinsreiche Fichtelgebirge erhebt sich hufeisenförmig auf bis zu 1.000 Meter und gilt als eine der schneesichersten Landschaften Deutschlands. Der Ochsenkopf lockt ganzjährig Urlauber in das beliebte Natur- und Aktivgebiet. Entlang des Fränkischen Gebirgswanderwegs sowie dem Mainradweg erstreckt sich die unberührte Natur und Felsenlandschaft des Geoparks Bayern-Böhmen. Kulturliebhabern ist die Region insbesondere durch die jährlich stattfindenden Wagner- und Luisenburg-Festspiele bekannt. Genussreisende werden verwöhnt mit lokalen Speisen wie Sauerbraten mit Lebkuchensoße oder mit Kräuterspezialitäten von den Partnern des Vereins [essbares fichtelgebirge®](#). Entlang der Porzellanstraße geben renommierte Hersteller wie Rosenthal und Hutschenreuther sowie das staatliche Museum für Porzellan, das „Porzellanikon“, Einblicke in die lange Tradition der Porzellanherstellung und bieten hochwertiges Porzellan im Direktverkauf. www.fichtelgebirge.bayern

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Roja Delarami
Gotthardstraße 42
D-80686 München
Tel. +49 (0) 176 218 411 41
rd@piroth-kommunikation.com