

Neu: Deutschlands erster Bergkurwald in Bad Reichenhall, Oberbayern

Bergwaldbaden in der Alpenstadt



Mehr als nur Waldbaden - 2022 rückt die oberbayerische Kurstadt Bad Reichenhall ihre Gesundheitskompetenz weiter in den Fokus. „Atemwegserkrankungen sind auf dem Vormarsch, Home-Office hat die Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt, stressige Zeiten liegen hinter uns“, sagt Tine Geschke, Presseverantwortliche von Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing. „Neben den bereits seit vergangenem Jahr erfolgreichen

Post- und Long-Covid-Programmen haben wir ein weiteres Herzensprojekt in Kooperation mit den medizinischen Wissenschaftlern der Ludwig-Maximilians-Universität München auf den Weg gebracht: In unserem neu zertifizierten und bislang einzigen Bergkurwald in Deutschland wird es ab Frühjahr 2022 gezielte Angebote mit ausgebildeten Wald-Gesundheitstrainern geben.“ Welche Behandlung für wen am geeignetsten ist, wissen Bad Reichenhalls Gesundheits-Concierges und kümmern sich auch gern um Reservierungen und Kontakte. www.bad-reichenhall.de

Foto (download): Nahe des Listsees bei Bad Reichenhall/Oberbayern findet sich Deutschlands erster, wissenschaftlich zertifizierter Bergkurwald. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing



Bergwaldbaden in Deutschlands erstem zertifizierten Bergkurwald

Angeleitet durch ein wissenschaftliches Team rund um Prof. Dr. Dr. Angela Schuh und MSc Gisela Immich vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung (IBE) hat die Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) erstmals einen Bergkurwald zertifiziert. „In der oberbayerischen Alpenstadt Bad Reichenhall wird Deutschlands erster Bergkurwald ausgewiesen, weil er die Besonderheiten eines alpinen Waldes mit dessen gesundheitsförderlichen Wirkungen perfekt kombiniert. Vor allem seine eindrucksvoll geformte Bodenoberfläche, die hohe Luftqualität, Ruhe und Natürlichkeit machen den Aufenthalt dort so einzigartig. Mithilfe von gezielten präventiven Maßnahmen tauchen

Teilnehmende achtsam und naturverträglich in die Atmosphäre des Bergkurwaldes oberhalb vom Listsee ein, um zu entschleunigen, Stress abzubauen, die Natur aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen und die Gesundheit aktiv zu stärken. Dabei sind eine gewisse Grundfitness und Trittsicherheit notwendig“, so Gisela Immich, Projektwissenschaftlerin „Kur- und Heilwald“ an der LMU. Weitere Infos im BR-Interview mit Prof. Dr. Dr. Angela Schuh.

Foto (download): Gisela Immich ist wissenschaftliche Betreuerin des Projekts „Kur- und Heilwald“ an der Ludwig-Maximilians-Universität München und verantwortlich für die Zertifizierung des neuen Bad Reichenhaller Bergkurwalds. Bildnachweis: Gisela Immich

Was Bad Reichenhalls Bergkurwald alles kann

Hohe Luftreinheit, kaum Lärmverschmutzung, die wohltuenden Klänge der Natur sowie eine bemerkenswerte Biodiversität im Bad Reichenhaller Bergkurwald lassen Menschen zur Ruhe kommen, Blutdruck und Puls werden automatisch abgesenkt. Die reduzierten Schadstoffe und der hohe Feuchtigkeitsgehalt in der Luft entlasten die Atemwege. Natürliche Lichtverhältnisse, die Ästhetik der Flora sowie die Harze und ätherischen Öle in der Waldluft wirken sich positiv auf Stimmung, Psyche und Immunsystem aus. In der Konsequenz bedeutet das eine nachweisliche Linderung von Schlafstörungen, Depressionen, chronischen Schmerzen, Atemwegserkrankungen und Stresssymptomen.



Bergwaldbaden als natürliches Heilmittel

Ab 20. April 2022 gibt es jeweils mittwochs von 9 bis 12 Uhr eine Therapie-Einheit in Bad Reichenhalls zertifiziertem Bergkurwald mit Kräuterpädagogin und Wald-Gesundheitstrainerin Evi Hajek: „Ich ging im Walde so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn – schon Johann Wolfgang von Goethe wusste, was ich den Teilnehmern bei unserer gemeinsamen Zeit im Wald vermitteln möchte: den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe

kommen, an nichts denken müssen sowie Gesundheit und Geist stärken.“ Das dreistündige Bergwaldbaden soll alle Sinne ansprechen. Neben gezielten, auf die Kleingruppe abgestimmten Meditations-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen nimmt jeder seine eigenen Erfahrungen und Empfindungen vom Bergwaldbaden mit nach Hause. Die sechs bis maximal acht Teilnehmer sollten fit, gut zu Fuß und mit passendem Schuhwerk und Regenschutz ausgestattet sein, denn das Bergwaldbaden findet bei jedem Wetter statt. Ein Bus-Shuttle bringt die Gäste zum Bergkurwald oberhalb des Listsees und ist im Preis für die Therapie-Einheit inbegriffen (mit Staatsbad-Gastkarte 20 €, ohne 25 €).

Foto (download): Mit Wald-Gesundheitstrainerin Evi Hajek geht es einmal wöchentlich bei jedem Wetter zum dreistündigen Bergwaldbaden in Deutschlands erstem Bergkurwald im oberbayerischen Bad Reichenhall

Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Mit Rat und Tat

Damit Gäste von Beginn ihres Aufenthalts an Orientierung erhalten, bieten ihnen die beiden Bad

Reichenhaller Gesundheits-Concierges einen kompetenten Beratungsservice rund ums Thema Wohlbefinden. In enger Zusammenarbeit mit medizinischen Einrichtungen und Fachkräften der Alpenstadt sowie eingehend auf individuelle Bedürfnisse helfen Karin Kastner und Susanne Dewies vor oder während des Aufenthalts dabei, diesen bestmöglich zu planen – egal ob als Urlaub oder Kur. Das Spektrum reicht vom neuen Angebot Bergwaldbaden über sanfte Spa-Treatments und das Naturheilmittel AlpenSole bis hin zu Behandlungen für Post- oder Long-Covid-Patienten. Interessierte finden die Expertinnen am Schalter der Bad Reichenhaller Tourist-Info oder melden sich telefonisch beziehungsweise per Mail.

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de