



Waldviertler  
**Hochland**



powered by klima+  
energiefonds



## „Servus, Dr. Wald!“

### „Wie unterstützt der Wald meine Gesundheit“

Am 26. November 2019 fand im Gemeinschaftshaus in Arbesbach der Vortrag „Servus Dr. Wald“ – „Wie unterstützt der Wald meine Gesundheit“ mit Mag. Michaela Auer statt.

In dem spannenden und lehrreichen Vortrag wurden die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit erklärt und Mag. Michaela Auer gab viele praktische Tipps, wie man unseren „Dr. Wald“ vor der Haustüre am besten nutzt und sich so in Zeiten des Klimawandels für gesundheitliche Herausforderungen rüsten kann.

Nach einem kurzen Blick in die Geschichte des Themas Wald und Gesundheit wurden unter anderem folgende Themen näher beleuchtet:

- Was macht den Wald für uns stressgeplagte Seelen so besonders?
- Waldbaden – Was ist das?
- Der Biophilia-Effekt (= „Liebe zum Leben“)
- Die Natur als „Heiler“, zurück zur Natur
- Bildung von Anti-Krebs Proteinen
- Die Wirkung des Waldes auf unser Herz
- Aktivierung und Wirkung auf unser Immunsystem
- Forschungsarbeiten und Erkenntnisse
- Das Konzept von Waldbaden nach Shinrin Yoga
- und noch vieles mehr

Viele Tipps wie jeder Einzelne den Wald für sich selbst und seine Gesundheit nutzen kann gab es gleich dazu. Einen Arztbesuch kann er nicht ersetzen!

Wer Lust auf mehr bekommen hat, kann im Frühjahr 2020 (Samstag, 25.04., 16.05. und 06.06.2020, 16.00 – 19.00 Uhr) gerne das Angebot der Gesunden Gemeinde Arbesbach - Waldbaden nach Shinrin Yoga mit Mag. Michaela Auer nutzen. Infos und Anmeldung bei Frau Michaela Auer 0680/3119234 oder E-Mail: [auer@stroemen.org](mailto:auer@stroemen.org)

Ein herzliches Danke an die Gesunde Gemeinde Arbesbach für die Organisation des Vortrags, finanziert wurde er im Rahmen des KLAR! Projekts (KlimawandelAnpassungsModellRegionen) vom Verein Waldviertler Hochland.



Text u. Fotos: Regions- u. KLAR! Managerin Roswitha Haghofer