

P R E S S E – N E W S

Grün plus Blau: Die Glücksformel für mehr Wohlbefinden im Allgäu

Kempten (AG, 03.07. 2024) – Erst ein Bad im Wald und dann im See: Laut einer [Studie](#) des renommierten King's College in London hat von allen natürlichen Umgebungen die Kombination aus Grünflächen (Wiesen, Wälder, Pflanzen), Blauräumen (Seen, Flüsse, Teiche) und Wildtieren die stärkste Wirkung auf das psychische Wohlbefinden. Im Allgäu lässt sich diese Mischung trefflich erleben: Mehr als ein Drittel der Region ist mit Wald bedeckt, dazu kommen Hunderte von Seen und Weihern. Selbst Wildtiere sind zu erleben – an der Gamsbeobachtungsstation, bei geführten Wanderungen der Ranger und Rangerinnen beispielsweise im Naturpark Nagelfluhkette oder im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen. Wer tief in den Wald und damit in die Erholung eintauchen möchte, findet dafür Hilfestellung von erfahrenen Expertinnen und Experten bei Führungen und Workshops. Und der passende See ist auch nicht weit.

Waldbaden in Oberstdorf und den Freibergsee genießen.

Bei diesem [Naturerlebnis](#) führt Silvia Fink-Eisinger, seit 30 Jahren Mental-Persönlichkeits-Coach, Autorin, Wander- und Trekkingführerin, durch den Wald auf 1.000 Metern oberhalb von Oberstdorf. Im Mittelpunkt steht die Achtsamkeit durch geführte Atemmeditation und Yogaeinheiten im Zeichen der Elemente Erde, Luft und Wasser.

Wer danach mehr vom Element Wasser haben möchte, findet im nahegelegenen [Freibergsee](#) einen Bergsee in wunderschöner Lage und mit bester Wasserqualität.

Waldführung mit Andreas Kley in Oberstaufen und die Buchenegger Wasserfälle streifen.

Tief in die Geheimnisse des Waldes führt die [Waldführung](#) mit dem Oberstaufener Forstrevierleiter Andreas Kley. Auf der zweistündigen Wanderung stellt er verschiedene Baumarten und ihre Besonderheiten vor und lädt dazu ein, den Wald in all seinen Facetten zu genießen. Dabei zeigt er auch die aktuellen Herausforderungen des Waldes auf. Ein Naturjuwel sind die [Buchenegger Wasserfällen](#), einfach dem Premiumwanderweg Wildes Wasser folgen und die Frische des Wassers in den Gumpen spüren.

Eine Wanderung durch deine Sinne in den Hörnerdörfern. An der Iller die Kraft des Wassers spüren oder lieber in den See?

Die [Wanderung](#) der Sinne wurde konzipiert, um die eigenen fünf Sinne zu aktivieren. Der Wald ist dafür ein idealer Ort, um einfach mal loszulassen und sich und seinen Gedanken eine kleine Pause zu gönnen. Man spürt den Waldboden unter den Füßen, betrachtet die Farben und Formen des Waldes, riecht seine vielfältigen Düfte und hört das Konzert der Vögel und das Rauschen der Blätter.

Die Wanderung lässt sich hervorragend mit einem Abstecher beim [Sonthofer See](#) kombinieren. Mit kleinen Uferwiesen direkt an der Iller zwischen Ofterschwang und Sonthofen gelegen, lädt er zum Sprung ins kühle Nass.

Kraftquelle Allgäu: Wildkräuterführung durch die Scheidegger Wasserfälle

Im Allgäu gibt es noch viele Wiesen und Gärten, in denen kostbare und kostenlose Wildkräuter gedeihen und geerntet werden dürfen. Solche Schätze befinden sich auch in der Rohrachschlucht der Scheidegger Wasserfälle. Bei dieser speziellen Wanderung mit Wildkräuterführerin Heidi Prinz wird dreierlei vereint: Schlucht- und Auwald, Kräuter und wildes Wasser. Es wird die Wirksamkeit und Anwendung der hier wachsenden Pflanzen erklärt. Auch Pfarrer Sebastian Kneipp vertraute auf die Wirksamkeit heimischer Pflanzen und hielt seine Patienten und Patientinnen dazu an, anzuwenden was uns die Natur vor unserer Haustüre schenken möchte.

Dauerausstellung "Mein Wald" im Walderlebniszentrum Füssen und die Qual der Wahl: Forggensee oder Alatsee, Weißensee oder Hopfensee?

Die [Ausstellung](#) „Mein Wald“ führt mit allen Sinnen in die Welt des Waldes und vermittelt viel Wissenswertes. Holz- und Naturelemente, Grafiken und interaktive Stationen machen die Tier- und Pflanzenwelt des Waldes erlebbar und wecken die Begeisterung für den heimischen Wald.

Der [Forggensee](#) in Füssen ist einer der größten Stauseen Deutschlands und ein beeindruckendes Naturjuwel inmitten der bayerischen Alpen. Der See ist ein Paradies für alle Wassersportler. Segeln, surfen, rudern, paddeln, Boot fahren- auf dem Wasser ist Platz genug für alle.

Eintauchen und Heilkraft tanken

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes rückte erst seit kurzem in den Fokus der Wissenschaft. Heute weiß man vom Effekt der sogenannten Phytonzide, also Pflanzenwirkstoffe, die der Pflanze Schutz vor Krankheitserreger und Schädlingen bieten. Beim Aufenthalt im Wald werden sie von uns durch die Waldluft eingeatmet und wirken auf vielfältige Weise im Organismus, indem sie die Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöhen und das Immunsystem stärken. Dazu haben die ätherischen Öle entzündungshemmende Eigenschaften. „Die wissenschaftliche Datenlage zur Wirkung der Natur auf die Gesundheit wächst derzeit exponentiell an. Naturbasierte Therapien auf allen drei Ebenen der Prävention gewinnen europaweit an Bedeutung. Der Waldspaziergang auf ‚Krankenschein‘ wird in den kommenden Jahren Realität werden.“ so Dr. Arnulf Hartl vom Institut für Ökomedizin der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg. Weitere Informationen finden sich unter wald.allgaeu.de.

Pressekontakt:

Simone Zehnpfennig
Pressesprecherin Allgäu GmbH /
TVABS
Tel. 0831/5753737, Fax 0831/5753733
zehnpfennig@allgaeu.de; www.allgaeu.de

Bernhard Joachim
Geschäftsführer Allgäu GmbH und
Tel. 0831/575 37 31
joachim@allgaeu.de