**Pressemeldung**

**(R)auszeit für Alle: Gesundheitswoche Allgäu führt achtsam ins Grün**

Kempten (AG Mai 2024) ‒ Nach Premiere im letzten Jahr findet in diesem Jahr die Gesundheitswoche Allgäu vom 15. bis 23. Juni 2024 erneut statt. Unter dem Motto „(R)auszeit für Alle“ stellen kreisübergreifend regionale Anbieter wie Vereine, Fitnessstudios, Praxen, Gemeinden, Kursleiter und Tourismusverbände ihr Angebot im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention vor. Für die Allgäu GmbH steht die Veranstaltung ganz im Zeichen von Waldbaden und Waldgesundheit. Denn auch wenn Menschen intuitiv schon länger wissen, mittlerweile beweisen immer mehr wissenschaftliche Studien, dass der Wald guttut. Die Allgäu GmbH hat dieses wichtige Thema in diesem Jahr mit seinen Partnerorten und -hotels neu aufgegriffen und stellt eine Auswahl an Angeboten im Rahmen der Allgäuer Gesundheitstage vor.

**Ein faszinierender Lebensraum macht gesund**Mehr als ein Drittel des Allgäus ist mit Wald bedeckt. Er versorgt uns mit Holz, schützt vor Naturgefahren wie Lawinen und Hochwasser, ist Arbeitsplatz für viele Menschen und gleichzeitig ein beliebter Ort für Freizeit und Erholung. Aber gänzlich entdeckt und geschätzt wird seine gesundheitsfördernde Wirkung erst seit kurzem. Verantwortlich für den Effekt sind die sogenannte Phytonzide, also Pflanzenwirkstoffe, die der Pflanze Schutz vor Krankheitserreger und Schädlingen bieten. Diese werden 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.

Von der wohltuenden Wirkung des Waldes sich selbst überzeugen oder Erfahrungen noch vertiefen, lässt sich bei diversen Veranstaltungen der Partner, zu finden unter [waldbaden.allgaeu.de](http://www.allgaeu.de/) sowie www.allgaeuer-gesundheitswoche.de.

**Die Angebote:**

**Hörnerdörfer: Wanderung der Sinne.**19. Juni 2024| 9.30 - 12.30 Uhr
Diese Wanderung in Begleitung von Entspannungscoach Werner Schuchter dient der Aktivierung der eigenen fünf Sinne. Der Wald ist hierfür ein idealer Ort, um loszulassen und sich und seinen Gedanken eine Pause zu gönnen.

**Kraftquelle Allgäu: Wald- und Wildpflanzen im Jahreslauf**20. Juni 2024 | 17.00 - 19.30 Uhr
Achtsamer Spaziergang mit Wald- und Kräuterpädagogin Dr. med. Helga Wollmerstedt in Stiefenhofen. Dabei werden Wildpflanzen erkannt und bestimmt und über ihre Heilwirkungen berichtet.

**Schnupper-Waldbad“ in Oberstaufen**20. Juni, 15.15 - 17.15 Uhr - aktuell jeden Donnerstag

Tauche ein in das grüne Meer aus Bäumen, entdecke die Besonderheiten des Allgäuer Waldes und die Kraft der Sinneswahrnehmung. Die zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin Beate Kratzer führt Dich ein in die Welt des Waldbadens, begleitet Dich mittels verschiedener Achtsamkeitsübungen, bis Du ganz bei Dir im Moment ankommst.

**Oberstdorf: Waldbaden**
21. Juni 2024 |12.00 - 14.00 Uhr
Erlebnis im Wald 1000 Meter oberhalb von Oberstdorf mit Meditation und Klängen. Bei diesem Programm stehen Achtsamkeit und die Verbindung zur Natur im Vordergrund. Für mehr Ruhe im Alltag.

**Hörnerdörfer: Wald.Luft.Baden**
21. Juni 2024 | 16.00 - 18.00 Uhr
Dipl. Sportwissenschaftlerin Tina Neumayer führt ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer in das beruhigende Grün des Waldes, um dort zu hören, sehen, riechen, fühlen – und den Wald mit allen Sinnen aufzunehmen.

**Kraftquelle Allgäu: Baumbegegnungen feiern im Jahreskreis**21. Juni 2024 | 18.30 – 20.30 Uhr
Jahreskreisfest mit Kräuterexpertin Tamara Leuthe zur Sommersonnenwende. Je nach Festtag stehen zwei Bäume beziehungsweise Sträucher im Mittelpunkt, hier die Linde und die Eberesche.

**Füssen: Dauerausstellung “Mein Wald” Walderlebniszentrum**Eine Ausstellung, die beim Eintauchen in die Welt des Waldes alle Sinne berührt und viel Wissenswertes vermittelt und die Begeisterung für die heimischen Wälder weckt.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig

Pressesprecherin Allgäu GmbH

Allgäuer Straße 1

87435 Kempten, Deutschland

T +49(0)831/57537-37

zehnpfennig@allgaeu.de

allgaeu.de