

Presseinformation

15. März 2018



## Österreichs Wanderdörfer:

### Auf tausend Wegen zur Gesundheit – und in die neue Wandersaison

2018 lautet das Motto in Österreichs Wanderdörfern „1.000 Wege zur Gesundheit“. Denn Wandern ist, macht und hält gesund. Mit dem neuen Schwerpunkt stellen Österreichs Wanderdörfer diejenigen Angebote in den Fokus, die das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden ihrer Gäste stärken sollen. Und auch der neue Katalog „Die Magie des Gehens 2018“ präsentiert nicht nur die 45 Mitgliederregionen sowie deren qualitätsgeprüftes Landschafts- und Wanderangebot. Es werden auch einige der speziellen Angebote vorgestellt, bei denen Gäste etwas für ihre Gesundheit tun können: besondere Wanderwege und Anwendungen wie beispielsweise Heilmoor-Packungen im Waldviertel, Waldbaden in Kärnten oder gesunde Durchschlafmöglichkeiten in Vorarlberg.

### Wissenschaftlich bewiesen: Wandern macht gesund

Verschiedene akademische Studien belegen, was passionierte Wanderer schon immer wussten: Wandern hat einen gesundheitsfördernden Effekt, es steigert die Fitness, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktionen, reduziert das Gewicht und stärkt das Immunsystem. Eine Studie des Deutschen Alpenvereins kommt daher zum Schluss, dass Wandern die gängigen Zivilisationskrankheiten besser bekämpft als jeder andere Fitness-Sport. Der Österreichische Alpenverein sieht Wandern zudem als eine wichtige medizinische Präventionsmaßnahme. Außerdem wird beim Gehen in der Natur unser zentrales Belohnungssystem aktiviert, in dem Dopamin, Serotonin und Endorphin ausgeschüttet werden. „Wandern“, sagt der Vorarlberger Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Prof. Dr. Reinhard Haller, „führt zu einer positiven Berausung ohne gefährliche Nebeneffekte“. Die positiven Auswirkungen sind also nicht nur körperlich zu spüren, sondern wirken sich auch auf unser Schlafverhalten, Stimmung und Selbstwertgefühl aus. Dies wusste auch schon der dänische Philosoph Sören Kierkegaard: „Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.“

### 1.000 Wege zur Gesundheit – die besten Angebote

In diesem Sinne haben die 45 Mitgliedsregionen von Österreichs Wanderdörfern ihre besten Gesundheitsangebote zusammengetragen und sie unter die Überschrift „1.000 Wege zur Gesundheit“ gesetzt. Mit diesen Angeboten sollen die Besucher ihren Urlaub im Einklang mit der Natur verbringen, sie sollen lernen, auf ihren Körper zu hören und auf die eigene Gesundheit zu achten. Die Naturverbundenheit, die den Menschen in den vergangenen Jahren oft verloren ging, soll somit wieder aktiviert werden, zum Beispiel bei folgenden Angeboten:

#### Shinrin-yoku – Waldbaden am Millstätter See in Kärnten

Der Wald hat eine beruhigende Wirkung auf den Menschen. Das wissen auch die gestressten Japaner und haben schon vor langer Zeit das so genannte Shinrin-yoku erfunden, das Waldbaden. Auf einem der neuen Slow Trails am Millstätter See, die erst im Laufe des Jahres eingerichtet werden, wird auf diese wohltuende Wirkung des Waldbadens hingewiesen und erklärt, wie man am besten „waldbadet“. Die Slow Trails werden Kurzwanderwege sein, die zu gemächlich-entspanntem Wandern anregen, in Kombination mit einem achtsamen Umgang mit der Landschaft und mit sich selbst. Sie sollen einfach zu begehen sein und führen zu landschaftlich besonderen Plätzen mit Seeberührungen.

#### Sich gesund atmen im Zirbenwald im Osttiroler Nationalpark Hohe Tauern

Einmal tief Luft holen bitte. Im Nationalpark Hohe Tauern ist das Atmen eine Wohltat. Gesunde, frische Luft, mit einem Duft nach Zirbe strömt in die Lungen. Die ätherischen Öle im Zirbenholz

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Die Magie des Gehens

wirken nachweislich beruhigend und entspannend auf den Menschen. Im Osttiroler Teil des Nationalparks Hohe Tauern findet sich im Defreggental der Oberhauser Zirbenwald, der größte zusammenhängende Zirbenwald der Ostalpen mit einer Kernfläche von rund 200 Hektar. Ein einfach zu begehender Naturlehrpfad führt in rund 40 Gehminuten durch den Wald. Und wer die Wirkung der Zirbe noch verstärken will, kostet einfach einen der vielen selbstgebrannten Zirbenschnäpse.

### **Lech-Zürs am Arlberg – das Gesundheitsdorf auf 1.450 Metern ist ideal für Allergiker**

In der hochalpinen Bergluft in Vorarlberg fühlen sich auch Allergiker wohl. Tagsüber kann man befreit durchatmen und nachts entspannt durchschlafen, auch weil im Sommer die Temperaturen in diesen Höhen in den Nächten so weit sinken, dass man in einen erholsamen Schlaf fällt. Wanderer finden hier am Lechweg ihr Paradies auf Erden. Der Weitwanderweg führt durch eine wilde und ursprüngliche Flusslandschaft und eine der größten Steinbockkolonien Europas. Je nach Geschwindigkeit ist man sechs bis acht Tage unterwegs. Übrigens: Mit dem Medicinicum unterstreicht Lech seinen Ruf als Gesundheitsdorf. Die Veranstaltung mit zahlreichen Vorträgen und Diskussionen widmet sich vom 5. bis 8. Juli 2018 dem Thema „Genuss, Sucht, Gesundheit“.

### **Heilwerk Dachstein – das geheimnisvolle Band zwischen Mensch und Natur**

Wer in Ramsau am Dachstein Urlaub macht, wandert durch drei Klimazonen auf drei Etagen: über das sonnige Plateau am Fuße des höchsten Bergs der Steiermark, durch die Almregion und schließlich ganz oben am Gletscher. In dieser beeindruckenden Naturlandschaft liegt auch das Bio-Hotel Herold. Gesundheit wird hier ganzheitlich gesehen: Wer möchte, kann sich vegan ernähren, und als Wellnessbereich dient die Natur vor der Haustür. Wer auf den Dachstein wandert oder fährt, spürt das besondere Band zwischen Natur und Mensch. Hier oben erhöht sich der Anteil der roten Blutkörperchen im Blut, man findet Ruhe und Zufriedenheit und stärkt das innere Gleichgewicht.

### **Das Waldviertler Heilmoor – Bäder und Packungen aktivieren die Selbstheilungskräfte**

Auch im Waldviertel setzt man auf die Ergebnisse zahlreicher Studien: Ein Aufenthalt in der Natur senkt den Stresspegel und stärkt das Immunsystem, das Herz schlägt ruhiger, der Blutdruck sinkt und die Muskeln entspannen sich. Ein besonderer Naturschatz im Waldviertel ist das Heilmoor. Dieses Endprodukt verschiedenster Pflanzen, die schon vor langer Zeit im Moor versunken sind, wirkt sich positiv auf den menschlichen Körper aus. Da das Waldviertler Heilmoor so ein angenehm warmes Gefühl erzeugt, wird es auch „schwarze Daunen“ genannt. Die angebotenen Bäder und Moorpackungen haben schmerzlindernde Wirkung und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Weitere Gesundheitsangebote unter: [www.wanderdoerfer.at/gesundheit](http://www.wanderdoerfer.at/gesundheit)

### **Den neuen Katalog „Magie des Gehens 2018“ jetzt bestellen**

Seit 1993 veröffentlichen Österreichs Wanderdörfer ihren hauseigenen Wanderkatalog. „Die Magie des Gehens“ ist mittlerweile Pflichtlektüre für Wander- und Naturliebhaber. Auf 112 bildgewaltigen Seiten erfährt der Leser alles zu den beeindruckendsten Naturerlebnissen und den qualitätszertifizierten Wegen, Dörfern und Betrieben in den zahlreichen Wanderdestinationen der Alpenrepublik. Im beigelegten Gastgeberkatalog finden sich ausgewählte Unterkünfte – für jeden Anlass zu den besten Preisen. „Die Magie des Gehens 2018“ kann einfach und kostenlos telefonisch unter 0043-4242-257531 oder online auf [www.wanderdoerferkatalog.at](http://www.wanderdoerferkatalog.at) bestellt werden. Auf der offiziellen Wanderdörfer-Website ([www.wanderdoerfer.at](http://www.wanderdoerfer.at)) können sich alle Besucher außerdem von detaillierten Tourenbeschreibungen, buchbaren Leistungen, vier Themenportalen, ansprechenden Kurzfilmen und spannenden Landschaftsgeschichten inspirieren lassen und sich ein auf ihre individuellen Wünsche abgestimmtes Programm zusammenstellen.

---

#### **Informationen für Gäste:**

Österreichs Wanderdörfer e.V.  
Tel.: +43 (0) 42 42 / 25 75 31  
[office@wanderdoerfer.at](mailto:office@wanderdoerfer.at)  
[www.wanderdoerfer.at](http://www.wanderdoerfer.at)

#### **Informationen für Medien:**

Nina Genböck, genböck pr + consult  
Ritterstraße 3, 10969 Berlin  
Tel. +49/30/224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de), [www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Die Magie des Gehens