

Presseinformation

8. April 2021



## Thüringer Wald: Erlebnisse rund um den Baum Gemeinsam Bäume pflanzen, Waldgeheimnisse lüften, ausgezeichnete Bäume kennenlernen und auf der längsten Holzbank Thüringens rasten

Ein Spaziergang im Wald gehört für viele zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Dabei ist sicher nur den wenigsten bewusst, wie viele positive gesundheitliche Effekte ein entspanntes Flanieren zwischen Bäumen wirklich hat. Bei einem solchen Bad im Wald nimmt der Mensch die sogenannten Terpene, die Botenstoffe der Bäume, über die Atmung auf. Ganz nebenbei werden dadurch die Abwehrkräfte gestärkt und die Sinne angenehm angeregt. Das klingt nach Erholung. Die Japaner nennen es „Shinrin Yoku“. Im Thüringer Wald nichts Neues, baut man hier doch schon seit jeher auf Dr. Wald.

Um dem Wald und seinen Wundern auf die Spur zu kommen, gibt es jedoch noch weitere erlebnisreiche Angebote. Hier kann man nicht nur seinen eigenen Baum pflanzen, sondern auch auf Wanderungen Geheimnisse lüften, auf der längsten, aus einem Stamm gefertigten, Holzbank Thüringens Rast machen oder 40 „Bäume des Jahres“ in einer besonderen Allee kennenlernen. Nicht nur zum „Tag des Baumes“ am 25. April bietet der Thüringer Wald diese Vielfalt, aber an diesem Tag wird besonders deutlich, wie wichtig der Wald für den Menschen ist – und dabei erzählt jeder Baum seine eigene Geschichte.

### Besondere Wald-Momente in der Naturregion Biosphäre Thüringer Wald genießen

„Alt wie ein Baum möchte ich werden“ sangen die Puhdys einst im Jahre 1976. „Alt wie ein Baum mit einer Krone die weit, weit, weit, weit, die weit über Felder zeigt“. Spätestens mit diesem Song im Ohr macht man sich seine eigenen Gedanken über die Bedeutung des Baumes, unserer Wälder und die Verbundenheit zwischen Mensch und Natur.

Am Sonntag, den 25. April 2021, wird der „Tag des Baumes“ gefeiert. 1952 hat die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald diesen Festtag für den Baum in Deutschland initiiert und mit Prof. Dr. Theodor Heuss einen Ahornbaum im Bonner Hofgarten gepflanzt. Traditionell werden nun an diesem Tag Bäume gepflanzt, um die Wälder aufzuforsten, stabil zu halten und das Klima zu verbessern. Auch der Thüringer Wald bietet vielfältige Aktivitäten, um den Wald bewusst zu erleben – bei Wanderungen, beim Waldbaden oder bei Vogelbeobachtungen. Aber auch bei individuellen Erkundungstouren kommt man um den Baum nicht herum. Das UNESCO-Biosphärenreservat Thüringer Wald bietet beispielsweise auf 337 Quadratkilometern (ungefähr so groß wie Dresden) als ältestes Waldbiosphärenreservat Deutschlands ausgedehnte Wälder, klare Bergbäche, blütenreiche Bergwiesen und geheimnisvolle Hochmoore, die es auf zahlreichen Wanderwegen zu entdecken gilt.

### Zum Schutz des Klimas: Einen eigenen Baum pflanzen

Jeder Baum im Thüringer Wald erzählt eine Geschichte und trägt dazu bei, unser Klima nachhaltig zu schützen. Fichten, Buchen und Kiefern sind die häufigsten Bäume in dieser Region. Wer aufmerksam wandert, entdeckt aber auch Eichen, Lärchen, Douglasien, Tannen und verschiedene Laubgehölze. Die Forstexperten von ThüringenForst bieten an vielen Terminen im Jahr Führungen an. Am „Tag des Baumes“ findet zum Beispiel eine Pflanzaktion in der Nähe von Oberhof statt. Dabei kann man unter fachmännischer Anleitung seinen eigenen Baum pflanzen und erfährt mehr zur Geschichte des Waldes oder dazu, welche Baumarten den sich rasch verändernden klimatischen Bedingungen am besten standhalten. Die Pflanzaktion findet im Rahmen des Modellprojekts „Waldumbau in den mittleren, Hoch- und Kammlagen des Thüringer Waldes“ statt.

Weitere Informationen unter: [www.thueringenforst.de](http://www.thueringenforst.de)

### Geheimnisse des Thüringer Waldes: Entdeckungstour zu den Meilerstätten

Einsame Bergwälder, vom Nebel verschleierte Täler, unheimliche Moore – der Thüringer Wald war schon immer ein sagenumwobener Ort. Es gibt zahlreiche Entdecker-Touren, auf denen Experten die



„Thüringer Waldgeheimnisse“ aufdecken und erklären. Auch am „Tag des Baumes“ bietet Naturpark- und Höhlenführer Ralf Kirchner eine Naturführung am Rennsteig in Friedrichshöhe an. Unterwegs erläutert Kirchner die historische Waldnutzung, auch am Beispiel alter Meilerstätten, wo früher Holzkohle unter anderem für die Erzindustrie gewonnen wurde. Ein weiteres Thema ist das aktuelle Zusammenspiel der Baumarten im Thüringer Wald. Die zahlreichen Informationen des Waldexperten sind nicht nur wissenschaftlich, sondern auch unterhaltsam. Quasi im Vorbeigehen lernt man die Wunder des Waldes kennen. Die leichte Tour ist fünf Kilometer lang und dauert rund 2,5 Stunden.

Weitere Informationen: [www.gebirgspfade.de/monatstour](http://www.gebirgspfade.de/monatstour)

### **Wandern und durchatmen – im Haseltal oder beim „Baum(eln)“**

Mit der zertifizierten Natur- und Landschaftsführerin Katja Faßler geht es ins malerische Haseltal bei Steinbach-Hallenberg. Hier erlebt man nicht nur den Thüringer Wald mit allen Sinnen, sondern lernt mittels verschiedener Übungssequenzen neue Entspannungsansätze kennen und schöpft durch das bewusste Wahrnehmen der Natur neue Energie für den Alltag.

In Zella-Mehlis bittet Gästeführerin Annett Buchheim zum „Achtsamen Baum(eln)“. Eine rund dreistündige Wanderung wird durch ein kleines Waldpicknick und ein Probebaumeln in einer Hängematte abgerundet. Es gilt, den Wald als Ort der Ruhe, Entspannung und Stärkung mit seiner Fülle an Geheimnissen neu zu entdecken und die heilsame Atmosphäre des Waldes auf sich wirken zu lassen.

Weitere Informationen: [www.steinbach-hallenberg.de](http://www.steinbach-hallenberg.de), [www.tourismus.zella-mehlis.de](http://www.tourismus.zella-mehlis.de)

### **Die längste Bank Thüringens, eine ganz besondere Allee und sinnliche Barfuß-Erlebnisse**

Ein abwechslungsreicher Rundwanderweg beginnt in der Fachwerkstadt Schmalkalden. „Rund ums Pfaffenbach“ führt die Tour, für deren Besonderheiten man sich Zeit nehmen sollte. Dazu gehört zum Beispiel der Barfußlehrpfad. An 21 Stationen mit verschiedensten Naturmaterialien werden Gleichgewicht und Geschicklichkeit nach Kneipp'schen Grundsätzen geschult. An einem Ausläufer des Gieselsberges liegt die „Kalte Stube“. Hier macht man Rast auf der „längsten Bank Thüringens aus einem Baumstamm“ (26,61 Meter). Und diese steht inmitten einer Allee aus mehr als 40 Bäumen, die alle einmal „Baum des Jahres“ waren. Auf der Röthkuppe erwartet Sie eine prächtige Rundumsicht auf die Täler und Höhen des Mittleren Thüringer Waldes.

Weitere Informationen: [www.schmalkalden.com](http://www.schmalkalden.com)

### **„Shinrin Yoku“: Baden im Wald und das Immunsystem stärken**

Im Wald baden? Was viele zunächst zum Schmunzeln anregt, ist eine sehr gesunde Art, seine Vitalität zu erhalten. Schon im Jahr 1982 stellten japanische Wissenschaftler fest, dass ein Aufenthalt im Wald wie eine Aromatherapie wirkt. Sie prägten dazu den Begriff „Shinrin Yoku“, zu Deutsch „Waldbaden“. Waldbade-Angebote gibt es auch im Thüringer Wald. Am „Tag des Baumes“ liegt ein Bad im Wald natürlich besonders nahe. Unweit des Rennsteigs im heilklimatischen Kurort Masserberg lädt die Chefärztin der Onkologie der örtlichen Rehaklinik, Doreen Sallmann, ein, mit ihr gemeinsam in die wohltuende Atmosphäre der Natur einzutauchen. Auf angenehme Art werden dabei alle Sinne angesprochen.

Weitere Informationen: [www.rehaklinik-thueringen.de](http://www.rehaklinik-thueringen.de)

### **„Waldbaden und Vogelstimmen“: ein einzigartiges Erlebnis für alle Sinne**

Wer regelmäßig in den Wald geht, tut seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele viel Gutes. Auch Silke Grieger nimmt Interessierte mit auf ihre Waldbade-Touren u.a. in Schmalkalden, Bad Liebenstein oder Stützerbach. „Der Wald schenkt uns Ruhe und Entspannung“, so Silke Grieger. „Er aktiviert unsere Sinne und wir werden wieder ein Teil der Natur. Über 30.000 verschiedene Terpene nehmen wir bei einem Waldbad mit jedem Atemzug und über unsere Haut in uns auf. Diese Stoffe wirken positiv auf unser Immunsystem, denn die weißen Blutkörperchen, unsere natürlichen Killerzellen, steigen bei einem vierstündigen Waldbad um 40 Prozent.“ Am „Tag des Baumes“ sollte man jedoch schon etwas früher aufstehen. Kombiniert mit einer Vogelstimmenwanderung wird das Waldbaden zu einem ganz besonderen Erlebnis für die Sinne. Weitere Informationen unter: [www.waldbaderei.de](http://www.waldbaderei.de)

*Die Reisemöglichkeiten und Öffnungszeiten richten sich nach den aktuell gültigen Corona-Bestimmungen. <https://corona.thueringen.de/>*



---

**Informationen für Medien:**

Regionalverbund Thüringer Wald e.V.  
Produktmanagement, Doreen Blau  
Bahnhofstr. 4 – 8, 98527 Suhl  
Tel. +49-3681 35305 26  
[blau@thueringer-wald.com](mailto:blau@thueringer-wald.com)  
[www.thueringer-wald.com](http://www.thueringer-wald.com)

genböck pr + consult  
Nina Genböck  
Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin  
Tel. +49-30-224877-01  
[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de)  
[www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)

