

Neuer Tut-gut-Weg tut gut

Wir testeten das neue Naturelebnis am „Tut-Gut-Weg“ in Rekawinkel: Erholung finden im Wald.

REKAWINKEL (nb). Vor kurzem wurde in Rekawinkel mit dem Wohlfühlweg ein facettenreiches Naturelebnis für Jung und Alt eröffnet. Grund genug für die Bezirksblätter, die Wanderschuhe anzuziehen und den Erholungs-

sphärenpark Wienerwald. Es riecht schon gesund, und das Zwitschern der Vögel heißt uns herzlich willkommen. Es gibt



„Beim Wandern können wir unseren Alltag verlassen.“

REGINA REITER, AUTORIN

Foto: privat

keine grossen Distanzen und Höhenunterschiede zu überwinden, das gemütliche Wandern und Genießen steht im Vordergrund. Die Fernsicht auf den Wienerwald bis in die Voralpen ist beeindruckend. In Japan gehört Waldbaden schon zur Gesundheitsvorsorge und heisst dort Shinrin Yoku. Der Japaner weiss, dass das Wandeln auf Waldfaden die Stresshormone reguliert. Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes. In

Wir machen mit

wert zu testen. Wir starten am Bahnhof und gehen über sanfte Hügel und ausgedehnte Wiesen rund sieben Kilometer. Mit atemberaubenden Ausblicken wandert man durch die abwechslungsreiche Landschaft im Bio-

Fernost wird eifrig daran gearbeitet, Wälder in Freiluft-Therapiezentren umzuwandeln. „Wir übernehmen Verantwortung für den Schutz der Natur genau wie für die Menschen, die sich in ihr aufhalten“, so David Bröderbauer von den Naturfreunden, die das Projekt gemeinsam mit den Österreichischen Bundesforsten realisiert haben. Mit den „Tut-gut“-Wanderwegen wurde eine Möglichkeit zur aktiven Erholung und körperlich-geistigen Harmonisierung geschaffen.

Wald ersetzt die Therapie

Und wirklich: Erholungssuchen den erschließt sich eine neue Dimension des Naturelbnisses: Der Wald als Ort des Wohlbefindens, die bewusste Wahrnehmung der Natur – wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon eine kurze Wanderrung positiv auf Geist und Körper wirkt. Man schaltet ab, verbringt

Wohlfühlzeit. Dem können wir nach unserem Test beipflichten. Und wenn man halbwegs fit ist, hat man am nächsten Tag keinen Muskelkater. Regina Reiter, Autorin aus Purkersdorf, zeigt sich begeistert: „Schon nach kurzer Zeit gelingt es, innerlich ruhiger zu werden und der Reizüberflutung zu entkommen. Das schafft Erleichterung und unterstützt damit unsere Gesundheit!“ Also, auf zum Kurz-Urlaub in den Wald! Seelenmedizin, ganz ohne Therapie!

ZUR SACHE

Wir waren zwei Stunden unterwegs und haben 7 Kilometer zurückgelegt bei einer Steigung von neun Prozent. Los ging's beim Bahnhof Rekawinkel zum

Gasthaus Mayer, über die Buchbergstraße in die Forststraße zum „Finsterleiten-Buchberg“ und die MTB-Strecke „Kaiserspitze“ am „Tut-Gut-Weg“ zurück nach Rekawinkel. Regina Reiter: „Keine Zeit für Burnout – Acht Anregungen zum Perspektivwechsel mithilfe von Wald und Natur.“ (Literareon Verlag)



Mit am Weg: David Bröderbauer der Naturfreunde.

Foto: Öbf