



((Medienmitteilung Waldbüro Schweiz))

(Zur Veröffentlichung frei ab sofort, Umfang: 3700 Zeichen, inkl. Leerzeichen)

((Spitzmarke))

Waldbüro motiviert zu achtsamen Waldbesuchen

((Headline))

50. Internationaler Tag des Waldes

((Lead))

Das diesjährige Motto zum 50. Jubiläum des Tag des Waldes heisst «Wiederherstellung von Wäldern: ein Weg zur Erholung von Natur und Gesellschaft». Damit will der ITW am 21. März darauf hinweisen, welche wichtige Funktion die Wälder für unser Wohlergehen innehaben. Schon immer, aber jetzt ganz besonders während der COVID-19-Pandemie, wirkt der Wald besonders positiv auf unser psychisches und physisches Wohlergehen. Eine der Methoden, dem Corona-Blues entgegenzuwirken, ist der achtsame Waldbesuch in Form des stetig an Beliebtheit zunehmenden Waldbadens. Das Waldbüro liefert eine einfache Anleitung dazu.

Zum internationalen Tag des Waldes ruft das Waldbüro dazu auf, sich am 21. März und natürlich auch darüber hinaus auf die wichtige Funktion der Wälder zu besinnen. Mehr noch, die Initianten laden zu einem gelegentlichen, achtsamen Waldbesuch

ein, damit wir uns alle selber ein Bild von diesem wertvollen Lebensraum und komplexen Ökosystem machen können. Eine kurze Anleitung mit einfachen Waldachtsamkeitsübungen stellen sie aus gegebenem Anlass kostenlos zur Verfügung.

33 Prozent, für uns alle

Rund ein Drittel der Fläche der Schweiz ist mit Wald bedeckt. Unser Wald bildet mit seinen Wirkungen auf den Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen schon seit je her eine wesentliche Grundlage für die ökologische, ökonomische und soziale Entwicklung unseres Landes. Die nachhaltige Bewirtschaftung, die Pflege und der Schutz des Waldes sind Voraussetzung zur Sicherung seiner Aufgaben hinsichtlich Nutzung, Schutz, Wohlfahrt und Erholung und damit ein unabdingbares Element unserer Waldpolitik.

Im Waldgesetz ist geregelt, dass die Wälder für die Allgemeinheit zugänglich sind. Unabhängig davon, wem der Wald gehört, haben wir in der Schweiz das Recht, jeden Wald zu betreten. In unseren Wäldern erholen wir uns, treiben Sport oder geniessen einfach die Ruhe und das angenehme Klima. Wie man sich im Wald verhalten soll, wird im Wald-Knigge beschrieben. Dieser kann bei der Arbeitsgemeinschaft für den Wald, kurz AfW, kostenlos online bezogen werden.

Wald tut gut

Die gute Nachricht ist, dass man im Wald schon mit wenig Zeitaufwand einen positiven Einfluss auf unsere psychische, physische und soziale Gesundheit erzielen kann. Bereits ein 20-minütiger achtsamer Aufenthalt im Wald zeigt eine positive Wirkung auf unseren Herzschlag und lässt den Blutdruck sinken. Unsere Lunge weitet sich dabei aus und lässt uns besser durchatmen sowie innerlich zur Ruhe kommen.

Heute in Zeiten der Corona-Pandemie, mit Ups und Downs bis hin zum Lockdown, haben viele Menschen die Vorzüge der Wälder als Orte der Ruhe und Erholung wieder entdeckt. Sofern diese Waldbesuche mit Respekt und nachhaltiger Verhaltensweise einhergehen, ist das sicher als positiver Nebeneffekt zu werten.

Grosse Hoffnung in den Wald

Wenn Bäume uns Hoffnung geben, sollte es auch Hoffnung für unsere Bäume geben. Dieser Leitsatz steht stellvertretend für alle Aktivitäten des Waldbüros. Für die beiden Initianten Peter Fibich und Roland Lüthi steht fest, dass die Zukunft unserer Gesellschaft auf lange Sicht hin eng mit dem Zustand unserer Wälder einhergehen wird. Ihre Aktivitäten zielen alle darauf hin, vielen Menschen einen einfachen, positiven Zugang zur Natur zu ermöglichen. Aus ihrer Erfahrung funktioniert das über den Wald und insbesondere über Waldachtsamkeitsübungen sehr gut. Nur wer den Wald schätzt, ist auch dazu bereit, ihn zu schützen. Aus diesem Grund entwickelt und realisiert das Waldbüro verschiedene Projekte und Aktionen rund um unseren Wald. Mehr dazu gibts unter www.waldbuero.com. Hier findet man als Download auch die Waldbaden Kurzanleitung zum Int. Tag des Waldes.

Bild 1: «Tag des Waldes_Poster» IDF_poster_GR.pdf

Bild 2: « Tag des Waldes _Logo» IDF_Logo.gif

Bild 3: « Tag des Waldes _Anleitung Waldbaden» Anleitung Waldbaden.pdf

Bild 4: « Achtsam im Wald» Achtsam im Wald.jpg

18.3.2021/Waldbüro/fi

Ansprechpartner/Medienkontakt

Waldbüro, Werbetrommel GmbH
Herr Peter Fibich
Tel.: 079 447 04 70
E-Mail: peter@waldbuero.com

www.waldbuero.com