



Michaela Doppelhofer (oben), hat sich aufs Waldbaden spezialisiert: „Wald tut uns allen gut.“

!
WALDBADEN
Michaela Doppelhofer,
☎ 0676/788 85 85,
b3-studio.at

welche selbst gepflückt. Also nur Eierschwammerl, für andere ist es ohnehin schon zu spät im Jahr, außerdem kenne ich mich damit nicht aus und möchte auf Nummer sicher gehen.

MIT DER KRAFT DES WALDES

Später, am Nachmittag, treffen wir Michaela zum Waldba-

den. Noch nie davon gehört? Das ist ein Trend, der ursprünglich aus Japan stammt, aber sich so erklären lässt, als dass dort viele Menschen in Großstädten leben und die Erholung in der beruhigenden Atmosphäre des Waldes geradezu brauchen. **Waldluft wirkt wie Medizin.** Unzählige Faktoren gelten als gesundheitsfördernd, erfahren wir

von Michaela, die eine gute Begleiterin für diese Erfahrung ist. „Wald tut uns allen gut. Dazu muss man kein spiritueller Mensch sein, denn das merkt man meist schon bei einem kleinen Waldspaziergang. Die Stresshormone nehmen ab, der Blutdruck sinkt, die Pulsraten werden geringer. Die Konzentration wird gefördert, Atemprobleme werden gelindert, das Immunsystem wird gestärkt, Schlafstörungen können gemildert werden, die Stimmung hellt sich auf.“ Klingt gut, klingt einfach. Tatsächlich hat die Mentaltrainerin gute Übungen, die uns von der Alltagshektik weit wegholen. Der Waldboden ist weich, die Bäume wirken wie ein schützendes Dach, als wir schlussendlich am Boden liegen und entspannen. Wären Sie auf die Idee gekommen, sich einfach einmal hinzulegen, den Geräuschen des Waldes zu lauschen und sich auf den Wald einzulassen?

Die Waldluft an ein spezielles Aroma, riecht nach Erde und fühlt sich gesund an. **Es ist sogar wissenschaftlich untermauert, dass der Wald eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden hat und nicht nur das Co₂ aus unserer Atemluft in reinsten Sauerstoff umwandelt.** Forscher haben herausgefunden, dass die Waldluft unsere Immunkraft stärkt. Ein Tag im Wald steigert die natürlichen Killerzellen um 40 Prozent, und diese Killerzellen entfernen kranke Zellen aus dem Körper. Der positive Effekt soll bis zu sieben Tage anhalten. Warum sind wir eigentlich nicht ständig im Wald?

ZU BESUCH IN DER WALDHEIMAT

Das Geburtshaus Peter Roseggers am Alpl gewährt Einblicke in das einfache bäuerliche Leben seiner Kindheit. Das Museum in Krieglach, im ehemaligen Sommerhaus des Dichters, erzählt anhand historischer Zeugnisse vom Leben und Schaffen des berühmten Autos.
museum-joanneum.at/peter-rosegger

„DEN MENSCHEN FREUDE MACHEN, IST DOCH DAS BESTE, WAS MAN AUF DER WELT TUN KANN“.

Peter Rosegger



WASSER, DER REGIONALE CHAMPAGNER

Die Hochsteiermark ist nicht nur die waldreichste Region der Steiermark, sondern auch sehr wasserreich: **Hier entspringen die Hochquellen, die Graz zu einem Viertel und fast ganz Wien mit klarem Trinkwasser versorgen.** Ein Themenweg zum „Wasser“ ist der **Bründlweg** am Pogusch, der 2024 sein 25-Jahre-Jubiläum feiert. An jedem 25. des Monats gibt es zu diesem Anlass verschiedene kulinarische Höhepunkte bei je einer Einkehrstation. Und am 25. August findet das ganz große Fest statt, bruendlweg.at



ÜBERNACHTEN IM BAUMHAUS

Spazierengehen im Wald. Tief durchatmen. Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Gibt es für diese Erholung noch eine Steigerung? – Ja, es geht noch besser. im Wald übernachten! In einem der vier Baumhäuser der Familie Reitbauer neben dem Wirtshaus am Pogusch. **Detail am Rande:** Kein einziger Baum musste für die Baumhäuser gefällt werden!



„DIE STEIERMARK IST DAS KULINARISCHE HERZ ÖSTERREICHS.“

Heinz Reitbauer, Patron des Steirerecks im Wiener Stadtpark und am Pogusch in der Hochsteiermark.

EINER DER BESTEN KÖCHE ÖSTERREICHS – KEINER KOCHT WIE ER!

2 Michelin-Sterne, 5 Gault-Millau-Hauben, Nummer 13 der 50 besten Restaurants der Welt! „Ich glaube, man muss den Hochschwab gesehen haben. Bei uns in der Gegend sind natürlich auch die obersteirischen Almen ein Muss – die Faszination natürlich, die davon ausgeht. Das steirische Himmelreich, weil es so nah bei uns ist. Mariazell und, wie gesagt, die Süd- und Südoststeiermark.“