

NEU: Waldbaden im Hochschwarzwald – die wohltuende Wirkung des Waldes spüren

Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben – das ermöglicht ab sofort der neue Rundwanderweg „Wäldersinn“ in Grafenhausen-Rothaus. Als besondere Attraktion laden am Wegesrand speziell gefertigte Holzliegen zum Waldbaden ein. Die ungewohnte Perspektive ermöglicht eine völlig neue Wahrnehmung und macht den positiven Effekt auf das Wohlbefinden spürbar, der von den Wäldern des Hochschwarzwaldes ausgeht.

Grafenhausen/Hinterzarten, 07.05.2018: Durchatmen, herunterfahren, zur Ruhe kommen – dass Wälder eine positive Wirkung auf Menschen entfalten, ist längst kein Geheimnis mehr. Die reine Luft und die Duftstoffe insbesondere der Nadelbäume fördern nicht nur das subjektive Wohlfühlgefühl, sondern können auch zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Die Wälder des Hochschwarzwaldes, auf Höhen von 800 bis 1.500 Meter gelegen, dürfen daher als ganz natürliche Wellness- und Gesundheitsoasen bezeichnet werden.

Einen einfachen Zugang zu einer dieser Oasen gewährt der neue Rundwanderweg „Wäldersinn“ in Grafenhausen-Rothaus, ganz in der Nähe des Schluchsees. An mehreren Erlebnisstationen an der rund 7 km langen Strecke können Wanderer ihre Sinne testen und dabei den Wald bewusst hören, riechen, sehen und spüren. Eine neuartige Attraktion wurde nahe der Danieltanne, der dicksten Tanne im Schwarzwald, geschaffen: Auf fünf Liegeplätzen besteht ab sofort für Einzelne, Paare oder für die ganze Familie die Möglichkeit zum Waldbaden.

Die Holzliegen wurden vom Bauhof der Gemeinde konstruiert und im Rahmen eines Freiwilligenprojekts mit Jugendlichen aus vielen verschiedenen Ländern im Wald aufgestellt. Gästen und Einheimischen ermöglichen sie nun eine völlig andere Wahrnehmung und ein neues Waldgefühl aus der Horizontalen, mit Blick auf die krönenden Baumwipfel – erholsam und wohltuend zugleich.

Weitere Informationen unter www.hochschwarzwald.de/waldbaden

Saubere Luft und kühle Bergfrische mit gesundheitsfördernden Klima- und Wohlfühlfaktoren versprechen auch die 18 verschiedenen Routen der Höhenklima-Region Hochschwarzwald. Seit Oktober 2015 besteht das mit dem Schwarzwaldverein abgestimmte Vital-Wanderwegenetz mit unterschiedlichen Anforderungsprofilen und Streckenlängen zwischen vier und 13 Kilometern.

Zur Höhenklima-Region Hochschwarzwald ist ein 70-seitiger Pocketguide erhältlich. Den Wanderführer und Ratgeber gibt es kostenlos in allen Tourist-Informationen, dazu kann die Broschüre unter www.hochschwarzwald.de/Media/Prospektbestellung bestellt werden.

Weitere Informationen unter www.hochschwarzwald.de/hoehenklima