



# Natur & Gesundheit

Sich bewegen, entspannen, wohlfühlen!



# Inhalt

<b>Naturfreunde Österreich: Wir leben Natur</b> .....	<b>2</b>
Alpine Kompetenz .....	2
<b>Wir brauchen Natur!</b> .....	<b>3</b>
Naturerleben und Gesundheit .....	4
<b>Wir brauchen Sonnenlicht!</b> .....	<b>6</b>
Auf den Tag-Nacht-Rhythmus achten .....	6
Vitamin-D-Speicher auffüllen .....	6
<b>Wir brauchen frische Luft!</b> .....	<b>7</b>
Gesunde Waldluft .....	7
Gesunde Gebirgsluft .....	9
Hinaus bei jedem Wetter! .....	9
<b>Wir brauchen Ruhe!</b> .....	<b>10</b>
<b>Wir brauchen Bewegung!</b> .....	<b>11</b>
Sportarten, die man mit den Naturfreunden in der Natur betreiben kann .....	11
So kommt Bewegung ins Leben! .....	13
<b>Wir brauchen Gemeinschaft!</b> .....	<b>17</b>
Naturerleben für ALLE .....	17
Kids wollen gemeinsam spielen .....	18
WILD.LIVE!-Führungen .....	19
Natur „vor der Haustür“ .....	19
Migration und Integration .....	19
<b>Wir brauchen eine intakte Natur!</b> .....	<b>21</b>
Biodiversität und Gesundheit .....	21
Nachhaltiger Tourismus mit den Naturfreunden .....	23
<b>Quellen</b> .....	<b>25</b>



Foto: Naturfreunde-Archiv

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Naturfreunde Österreich,  
Viktoriagasse 6, 1150 Wien,  
Tel.: 01/892 35 34-0, Fax: DW 48,  
www.naturfreunde.at

**Redaktion:** DI<sup>n</sup> Regina Hrbek, Karin Astelbauer-Unger, DI Gerald Plattner

**Lektorat:** Karin Astelbauer-Unger

**Coverfotos:** fotolia/Alexander Rochau (großes Foto),  
Hilde Matouschek (kleine Fotos)

**Grafik:** Mag.<sup>a</sup> Hilde Matouschek | officina

**Druck:** Grasl FairPrint, Bad Vöslau

Wien, September 2015



Gefördert aus Mitteln des  
Bundesministeriums für  
Land- und Forstwirtschaft,  
Umwelt und Wasserwirtschaft

# Mit den Naturfreunden gesund bleiben



Der Großteil der österreichischen Bevölkerung hält sich die meiste Zeit in Innenräumen auf, die auch noch mangelhaft beleuchtet sind und eine schlechte Luftqualität aufweisen. Die meisten von uns verbringen ihren Alltag vorwiegend sitzend, sei es im Beruf, in der Schule oder zu Hause. Diese Lebensumstände widersprechen komplett den evolutionär

bedingten Bedürfnissen des Menschen und können uns seelisch, körperlich und geistig krank machen. 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten sind bereits sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Wirbelsäulenbeschwerden, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Depressionen, Burn-out und Fettleibigkeit. Die gute Nachricht ist: Wir können viel und noch dazu relativ einfach etwas tun, um diesen Krankheiten vorzubeugen bzw. ihnen entgegenzuwirken. Zum Beispiel mit den Naturfreunden!

Die Naturfreunde stehen seit ihrer Gründung vor 120 Jahren für Bewegung in der Natur, am besten mit Gleichgesinnten. Dass schöne Naturerlebnisse sich auf unser Befinden positiv auswirken, haben die meisten von uns schon erfahren. Wie sehr unsere Gesundheit mit der Natur zusammenhängt und von ihr abhängt, wurde in den letzten Jahren weltweit vermehrt erforscht. Das Fazit: Aufenthalte und vor allem Bewegung in der Natur sind für uns lebenswichtig. Sie wirken u. a. lebensverlängernd und beruhigend, stärken unser Immunsystem und unsere Seele, sorgen für einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und für einen gut funktionierenden Kreislauf. Und natürlich bringen sie unvergessliche Erlebnisse und machen Spaß.

In dieser Broschüre finden Sie viele Informationen darüber, warum Bewegung in der Natur für unsere Gesundheit so nötig ist und wie man ohne viel Aufwand mehr Natürlichkeit und mehr Bewegung in seinen Alltag holt. Sie erfahren auch, welche Aktivitäten mit den Naturfreunden in ganz Österreich möglich sind – vom Wandern und Bergsteigen über Schneesport bis hin zu Klettern und Paddeln.

Wir wünschen Ihnen viel Freude an der Bewegung in der Natur und viel Gesundheit!

Ein herzliches „Berg frei!“

**DI Gerald Plattner**  
Wald- und Naturschutzexperte,  
Umweltreferent der  
Naturfreunde Österreich

**DI<sup>n</sup> Regina Hrbek**  
Leiterin der Abteilung  
Natur- und Umweltschutz der  
Naturfreunde Österreich



# Naturfreunde Österreich: Wir leben Natur

Die Naturfreunde Österreich wurden vor 120 Jahren in Wien gegründet. Von Anfang an bemühten sie sich um für alle leistbare Freizeitaktivitäten und Erholung in der Natur. Die erste gemeinsame Wanderung der Naturfreunde fand am 14. April 1895 statt und führte über den Anninger nach Gaaden und zurück in die Hinterbrühl.

Heute sind die Naturfreunde Österreich eine der bedeutendsten und mitgliederstärksten Freizeit- und Umweltschutzorganisationen des Landes. Sie haben rund 153.000 Mitglieder und laden unter dem Motto „Wir leben Natur“ alle dazu ein, gemeinsam die Schönheiten der Natur zu erleben sowie Sport und aktiv Umweltschutz zu betreiben. Die Naturfreunde sind Wegbereiter und Partner aller Nationalparke in Österreich, leisten Widerstand gegen zügellose Erschließungsprojekte in den Alpen und starten laufend Projekte für einen nachhaltigen Umwelt- und Klimaschutz.

## Alpine Kompetenz

Die Naturfreunde Österreich besitzen in den schönsten Wandergebieten Österreichs 150 Hütten und Häuser, die in den letzten Jahren

auf einen herzeigbaren ökologischen Standard gebracht wurden (siehe auch S.23). In unzähligen Arbeitsstunden erhalten und markieren Jahr für Jahr ehrenamtlich tätige Naturfreunde-Funktionärinnen/-Funktionäre sowie -MitarbeiterInnen 15.000km Wanderwege. Mit ihren Klettersteigen, Natura Trails, Themen- und Schulpfaden leisten die Naturfreunde einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der alpinen Infrastruktur in Österreich.

Die Naturfreunde betreiben auch an die 100 Kletter- und Boulderhallen, in denen man an Kletterkursen teilnehmen und wetterunabhängig trainieren kann.

Das Wildwasserzentrum in Wildalpen sowie die alpinen Ausbildungszentren in der Silvretta, im Kaisertal und am Dachstein zählen zu den beliebtesten Outdoorzentren in Österreich.

Die Angebote der Naturfreunde sind vielfältig und reichen von Wandern, Bergsteigen, Klettern, Klettersteiggehen, Radfahren und Mountainbiken, Paddeln, Raften, Skifahren, Tourenskilauf, Snowboarden über Orientierungslauf bis hin zu Nordic Walking, Laufen und Walken (siehe auch S. 11). Diese Sportarten können bei den Naturfreunden unter Anleitung staatlich geprüfter InstruktorInnen/Instruktoren und ÜbungsleiterInnen erlernt und ausgeübt werden. Damit leisten die Naturfreunde einen wertvollen Beitrag für den Breiten- und Gesundheitssport.

Ein besonderes Anliegen ist den Naturfreunden, dass Kinder und Jugendliche ausreichend viel Bewegung machen (siehe auch S. 15 und S. 18). Die Naturfreunde veranstalten daher für Kinder und Jugendliche spannende Feriencamps und Umweltprojekte sowie viele Kurse und Trainings in ihren alpinen Ausbildungszentren, in ihren Boulder- und Kletterhallen sowie in ihrem Wildwasserzentrum Wildalpen.

Verbessert sich die Fitness der Bevölkerung, wird auch das österreichweite Gesundheitssystem weniger belastet und der Wohlfühlfaktor in unserer Gesellschaft steigt!

# Wir brauchen Natur!



Foto: foollia/Sunny studio

Die Einflüsse aus der Natur sind für unsere Psyche, für unser Immunsystem und für den ganzen menschlichen Organismus unverzichtbar. „Der menschliche Körper ist auf die Verbindung mit der Natur angewiesen und arbeitet seit Anbeginn unserer Spezies in Wechselwirkung mit ihr. Wir sind also nicht nur ein Teil der Natur, sondern die Natur ist auch ein Teil von uns. [...] Viele Erkrankungen ließen sich in ihrer Entstehung besser verstehen, wenn wir uns nicht nur damit beschäftigen, welchen negativen Einflüssen wir ausgesetzt sind, sondern auch damit, welche positiven, lebensnotwendigen Einflüsse aus der Natur uns fehlen“, meint der Biologe Clemens G. Arvey (siehe auch S. 8).

Die meisten von uns sind in ihrem Alltag einer extremen Schnellebigkeit ausgesetzt, kaum jemand, der sich nicht ständig gestresst fühlt. Dazu kommen die Umwelt- und Luftverschmutzung, steigender Lärmpegel, steigende Strahlungsbelastungen, steigende Mobilität, die Folgen des

Klimawandels, Bewegungsmangel und und und. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen unter sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Diabetes, Burn-out, Depressionen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden. Für die Evolutionsmedizin ist die Sache klar: Wir sind nicht für das Leben im 21. Jahrhundert geschaffen. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir mit den Menschen, die vor 10.000 oder 100.000 Jahren gelebt haben, identisch.<sup>1</sup> Wir haben den Körper von Jägern und Sammlern und sind demnach von Natur aus Läufer, die ohne Mühe täglich 30km zu Fuß unterwegs sein könnten. Heute ist unser Körper unterfordert.

Die älteste Jagdmethode des Menschen ist vermutlich die Hetzjagd. Der Mensch verfügt beim Laufen über eine fast allen Säugetieren überlegene Ausdauer. Der für längeres schnelleres Laufen hinreichend gut ausgestattete Mensch kann aufgrund seiner etwa zwei Millionen Schweißdrüsen sowie

Foto: Naturfreunde-Archiv





Foto: fotolia/Monkey Business

Wir Menschen sind vom Körper her Läufer.

der schwachen Behaarung seinen Körper effektiv kühlen und daher stundenlang laufen. Die Jäger der Khoisan im südlichen Afrika beispielsweise erlegen noch heute schnelle Huftiere wie Zebras ganz ohne Waffen. Sie laufen dem Tier so lange hinterher, bis dieses entkräftet zusammenbricht.<sup>2</sup>

Der menschliche Körper ist ein Kompromiss aus unseren evolutionären Vorgängern, den Affen, Amphibien, Fischen und Einzellern und passt nicht so recht zum modernen Leben. Deshalb werden viele krank. Doch das muss nicht sein. Wir können uns mehr bewegen – am besten in der Natur – und weniger essen; man sollte vor allem keine großen Mengen konzentrierter Kohlenhydrate zu sich nehmen. Univ.-Prof. Dr. Detlev Ganten, Facharzt für Pharmakologie und molekulare Medizin und Mitautor des Buches „Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution“: „Herzinfarkt, Arteriosklerose oder Hirnschlag stehen in engem Zusammenhang mit dem Blutdruck. Je niedriger er ist, desto geringer das Erkrankungsrisiko. Ähnliches gilt für den Blutzucker. Altersdiabetes ist fast immer Folge von Übergewicht. Als es in der Nachkriegszeit wenig zu essen und schon

gar keine Industrienahrungsmittel gab, gab es keinen Diabetes. Diese und andere Zivilisationskrankheiten machen 80 bis 90 Prozent aller Krankheiten aus. Da ist es doch tröstlich, dass sie nicht einfach unser Schicksal sind.“<sup>3</sup>

### Naturerleben und Gesundheit

Durch eine schöne Landschaft zu wandern, den Duft von Blüten, Harz oder Erde zu riechen, das Plätschern eines Baches zu hören – all das macht uns froh. Wie sich Naturerleben auf das menschliche Wohlbefinden auswirkt, zeigt die neue Literaturstudie der Naturfreunde Internationale (NFI) mit dem Schwerpunkt Waldlebensräume „Naturerleben und Gesundheit“. Sie fasst die Erkenntnisse verschiedenster nationaler und internationaler Forschungsrichtungen über die Auswirkungen von Natur auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit des Menschen zusammen und stellt Beispiele für gesundes Naturerleben im In- und Ausland vor. Die Gesundheitsforschung der letzten Jahrzehnte belegt die positiven Effekte der Natur auf die Gesundheit. Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, sind meist gesünder als Menschen ohne diese Möglichkeit und weisen



Foto: Naturfreunde-Archiv

Alarmierend: Nur 28 Prozent der österreichischen Kinder machen regelmäßig Bewegung, jedes fünfte Kind ist zu dick.

ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko auf. Schon während eines Waldspaziergangs werden Stresshormone abgebaut, und der Blutdruck sinkt.

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur führt auch zu messbaren Verbesserungen bei psychischen Problemen, zum Beispiel bei Angststörungen, Depressionen, Burn-out und chronischer Stressbelastung. In der Natur können auch Gruppen- oder Einzeltherapien stattfinden. Sie als Teil der Natur zu fühlen, sich erden zu können ist heilsam. Die Natur nimmt uns so, wie wir sind. Sie beurteilt nicht, sie kontrolliert nicht, man darf so sein wie man ist, muss niemandem entsprechen. Das ist eine entscheidende Qualität von Naturerfahrungen.

Das Betrachten von Natur oder auch nur von Naturaufnahmen steigert ebenfalls das Wohlbe-



Foto: fotolia/contrastwerkstatt

Die Natur nimmt uns so, wie wir sind.



Foto: fotolia/WavebreakMediaMicro

Gartenarbeit hält einen fit und verbindet die Generationen.

finden. Spitalspatienten, die von ihrem Krankenzimmer einen Blick auf eine Grünfläche mit einem Baum haben, erholen sich schneller von einer Operation als Personen ohne einen solchen Ausblick.

Auch der Aufenthalt und das Werken in einem Garten tun allen Menschen psychisch und körperlich gut. Die positiven Effekte des „Gartelns“ werden daher auch bei der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen, mit alten Menschen oder mit Menschen, die an Demenz oder Alzheimer erkrankt sind, genutzt. Ein Garten bringt Bewegung sowie Freude und Gesundheit ins Leben. Man erlebt den Wandel der Jahreszeiten bewusster, bekommt ausreichend frische Luft und Licht, erntet, was man gesät hat, und verbindet sich mit dem Ursprünglichen. Und für Kinder sind Gärten ein idealer Ort zum Spielen.



Die Studie „Naturerleben und Gesundheit“ ist Teil der Kooperation „Wasser: Wege“ zwischen den Österreichischen Bundesforsten und den Naturfreunden, die mit unterschiedlichen Aktivitäten ein nachhaltiges Naturerlebnis für alle Menschen fördert.

Kostenloser Download der Studie: [www.wasserwege.at/gesundheit](http://www.wasserwege.at/gesundheit)

## Wir brauchen Sonnenlicht!



Foto: fotolia/Catwoman

daher, sich immer wieder an die letzten Ferien zu erinnern und auch im ganz normalen Alltag mehr und länger raus ans Licht zu gehen: vor allem am Vormittag und ohne Sonnenbrille. Man könnte zum Beispiel den Weg zur Arbeit oder zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen. Auch unsere Freizeit sollten wir möglichst im Freien verbringen. Tagsüber an der frischen Luft zu joggen oder zu radeln ist für unsere Gesundheit viel besser, als in einem geschlossenen Raum zu trainieren.

### Auf den Tag-Nacht-Rhythmus achten

Das Tageslicht, dem wir uns im Freien aussetzen, verstärkt und stabilisiert unsere innere Zeitmessung. Sie macht uns am Tag aktiver und am Abend früher müde. Sie lässt uns tiefer schlafen und uns zeitiger aufwachen. Das merken viele Menschen vor allem in den Ferien, wenn sie vermehrt draußen unterwegs sind.

Unsere innere Uhr unterscheidet sich von der des Steinzeitmenschen kaum. Unsere heutige Lebensweise allerdings ganz gewaltig! Und das hat für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit schwerwiegende Folgen.<sup>4</sup>

Viele Menschen gehen so selten und nur so kurz ans Tageslicht, dass der natürliche Tag-Nacht-Rhythmus verloren geht. Das wiederum kann u. a. zu Stoffwechselproblemen, Verdauungsstörungen und psychischen Leiden führen. Forschungsergebnisse zeigen: Alles, was die innere Zeitmessung unterstützt und verstärkt, ist gut für Körper und Geist. Es hält uns fit und schützt uns u. a. vor Zivilisationskrankheiten wie Fettsucht und Burn-out sowie vor Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs. Der Neurobiologe und Autor des Buches „Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“ Peter Spork rät

### Vitamin-D-Speicher auffüllen

Nicht nur die Pflanzen gewinnen ihre Lebensenergie aus dem Sonnenlicht, auch wir Menschen. Wird die Haut von der Sonne bestrahlt, kann im Körper Vitamin D gebildet werden, das in der Leber und anschließend in den Nieren zum Vitamin-D-Hormon umgewandelt wird. Dieses Hormon beeinflusst die Aktivität von mehr als 200 Genen und steuert viele Stoffwechselprozesse, zum Beispiel die Knochenmineralisierung, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Nervenfunktion und die Zellteilung.<sup>5</sup>

Im Winterhalbjahr reicht die UV-B-Strahlung in unseren Breiten jedoch nicht aus, um in der Haut genügend Vitamin D zu erzeugen. Noch dazu halten sich viele Menschen – auch in der warmen Jahreszeit – die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Künstliches Licht ist jedoch kein Sonnenersatz! Kein Wunder also, dass rund 50 Prozent der österreichischen Bevölkerung unter Vitamin-D-Mangel leiden.<sup>6</sup>

Man sollte daher im Sommer möglichst viel im Freien sein und Sonne tanken. Auf diese Weise füllt sich der Vitamin-D-Speicher im Körper, und man kann davon in der dunklen Jahreszeit zehren.<sup>7</sup>

## Wir brauchen frische Luft!

Laut Umweltbundesamt verbringen die meisten ÖsterreicherInnen den Großteil ihres Lebens in Innenräumen – und zwar zu 90 oder sogar mehr Prozent! Die Raumluft ist jedoch meist reich an Schadstoffen, weil eine Unzahl von Gegenständen (z. B. Teppiche, Computer, Möbel, Haushaltszubehör, Textilien, Baustoffe, Lacke) gesundheitsschädliche Chemikalien wie Formaldehyd, Phenole, Asbest, Dioxine oder Pestizide abgeben. Auch künstliche „Luftverbesserer“, Klebstoffe und WC-Reiniger können krankmachende Chemikalien enthalten.<sup>8</sup>

Das durch die menschliche Atmung produzierte CO<sub>2</sub>, das sich in der Raumluft ansammelt, und der dadurch entstehende Sauerstoffmangel können u. a. zu Kopfschmerzen, Leistungsabfall und Müdigkeit führen. Aber auch andere menschliche Aktivitäten wie Rauchen, Kochen und Putzen sowie Schimmel, Pollen und Hausstaub belasten die Luftqualität in geschlossenen Räumen.

Man sollte daher möglichst viel lüften und vor allem so oft wie möglich ins Freie gehen, um frische Luft zu schnappen. Denn nur so werden über den Blutkreislauf alle Organe, alle Muskeln und vor allem das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Wenn man im Freien auch noch Bewegung macht, verstärkt man diesen Effekt.

Bereits beim Spaziergehen etwa kann die Durchblutung des Gehirns um etwa 20 Prozent gesteigert werden, bei mittlerer Belastung um bis zu 30 Prozent. Durch Bewegung und Sport wird also die Leistungsfähigkeit des Gehirns gefördert. Durch den erhöhten Blutfluss werden neben dem Sauerstoff auch biochemische Substanzen besser transportiert. Bei regelmäßigem Sport über einen längeren Zeitraum kommt es sogar zu positiven Veränderungen der Hirnstruktur. Körperliche Aktivität begünstigt die Bildung neuer Synapsen und Umbaumechanismen und auch die Festigung bestehender Hirnverbindungen.<sup>9</sup>

### Gesunde Waldluft

Waldluft ist für uns Menschen besonders gesund, vor allem für das Herz-Kreislauf-System. ForscherInnen haben herausgefunden, dass zum Beispiel bei älteren Menschen nach nur einem einstündigen Spaziergang durch den Wald der Blutdruck, die Herzfrequenz und die Adrenalin-ausschüttung gesunken sind, die Lungenkapazität zugenommen und die Elastizität der Arterien sich verbessert hat. Bei einem Spaziergang in der Stadt passiert das alles nicht. Im Wald unterwegs zu sein hebt zudem die Stimmung und ent-

spannt; diese Wirkung verstärkt sich, wenn man entlang eines Sees oder plätschernden Bachs geht. Abgesehen davon ist die Luft im Wald so staubarm wie sonst nur am Meer und im Gebirge.<sup>10</sup>



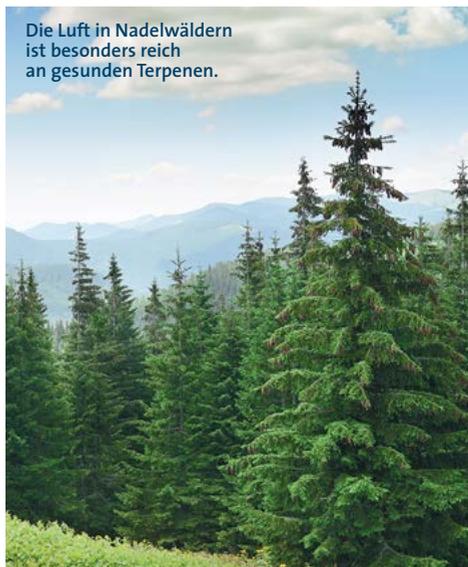
Foto: fotolia/doris oberfrank-list

## Im Wald das Immunsystem stärken

Pflanzen versenden über Düfte Informationen an andere Pflanzen, aber auch an Tiere. Bis dato kennt man an die 2000 Duftstoffkabeln aus 900 Pflanzenfamilien. Die meisten dieser chemischen „Wörter“ gehören zu der Stoffgruppe der Terpene. „Das ist eine sehr große Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe mit fast 40.000 Vertretern, die eine Vielzahl verschiedener Funktionen erfüllen“, erklärt der Biologe und Sachbuchautor Clemens G. Arvey in seinem neuen Buch „Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald“.<sup>11</sup> Pflanzen geben beispielsweise Terpene als Sonnenschutz ab, wenn es heiß ist. Sie locken damit Insekten oder andere Tiere an. Sie können damit andere Pflanzen vor Schädlingen warnen und Konkurrenzpflanzen verjagen.

Auch unser Immunsystem ist ein Sinnessystem, das fähig ist, wahrzunehmen, zu kommunizieren und zu handeln. Arvey: „Eine der Aufgaben des Immunsystems ist es, Reize aus der Außenwelt einzuschätzen, zu erkennen und darauf zu reagieren. Das können Viren, Bakterien sowie alle möglichen Substanzen sein. Das Immunsystem ist also die unsichtbare Antenne unseres Körpers, mit dem wir den Wald betreten.“ Ist man in einem Wald unterwegs, trifft das kommunikationsfähige Immunsystem des Menschen auf die kommunizierenden Pflanzen. Einige der Terpene interagieren nun mit unserem Immunsystem auf höchst gesundheitsfördernde Weise. Arvey bezeichnet sie als „Anti-Krebs-Terpene“. Sie wirken direkt auf unser Immunsystem und indirekt über die Senkung von Stresshormonen auf das Hormonsystem ein.

Atmet man die Anti-Krebs-Terpene aus der Waldluft ein, steigt die Anzahl der sogenannten Killerzellen, einer speziellen Form der weißen Blutkörperchen, deutlich an. Killerzellen spüren Viren, Bakterien und potentielle Krebszellen auf und eliminieren sie. Bereits ein einziger Tag in einem Wald steigert die Zahl dieser natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 Prozent. Und dieser Effekt hält sieben Tage lang an. Bleibt man bis zu drei Tagen in einem Waldgebiet, bleibt die Anzahl der Killerzellen dreißig Tage lang erhöht. Dafür muss man sich nicht einmal bewegen,



Die Luft in Nadelwäldern ist besonders reich an gesunden Terpenen.

Foto: fotolia/Seigneur Veluscaer

man atmet nur die heilsame Waldluft ein. Der Gehalt der Anti-Krebs-Terpene ist im Sommer am höchsten und im Winter am niedrigsten. Tief im Wald ist die Terpene-Konzentration höher als am Waldrand. Nach einem Regen oder bei Nebel gibt es besonders viele gesunde Terpene in der Waldluft.

Die krebsvorbeugenden Eigenschaften der Natur kann man auch in seinen Garten holen, indem man einen Waldgarten mit verschiedenen Bäumen und Sträuchern anlegt. Japanische Waldmediziner haben herausgefunden, dass Fichten, Tannen, Zedern, Zypressen, Pinien und Kiefern sowie Buchen, Eichen, Birken und Haseln besonders viele gesunde Terpene an die Luft abgeben.

## Heilsame Entspannung

Waldaufenthalte tragen natürlich auch zur Entspannung bei. Sowohl der Blutdruck als auch das Stressniveau sinken. Vor allem die Gerüche im Wald tragen zu diesen Auswirkungen bei. In Städten bräuchte man also mehr Gebiete, in denen es nach Erde, Pilzen, Blumen, Moos, Blättern, Harz und Nadelbäumen duftet. Gerüche haben auf unsere Psyche eine immense Wirkung. Aber auch die Geräusche der Natur und der niedrige Lärmpegel wirken im Wald beruhigend.

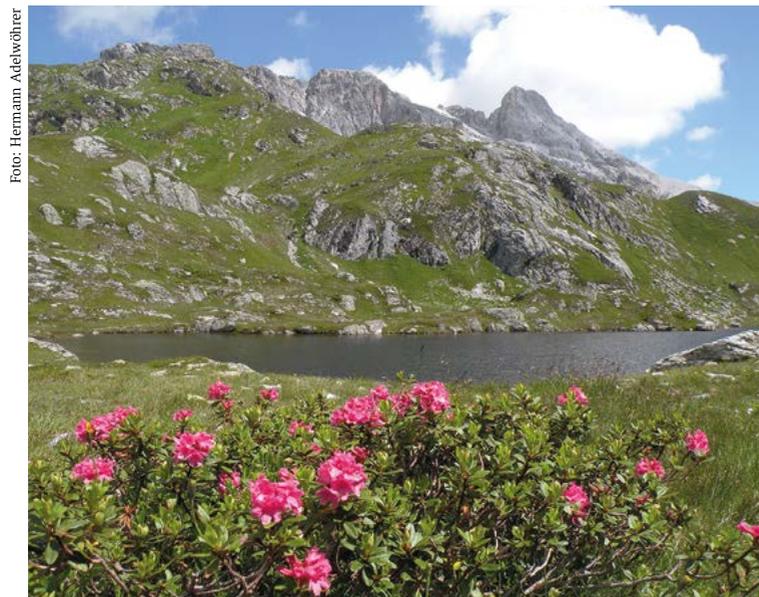


Foto: Hermann Adelwöhler

## Gesunde Gebirgsluft

Auf 1300 bis 2000 m herrscht ein sogenanntes Reizklima: Die Luft enthält bereits etwas weniger Sauerstoff, Reserven müssen mobilisiert werden. Die Höhe wird noch nicht zum Stress, aber reizt. Das hat positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System und auf den Blutzucker- und Blutfettstoffwechsel; weiters wird die Produktion von Stammzellen und roten Blutkörperchen angeregt. Man kann sich besser regenerieren und entspannen, und man schläft besser: Ein Höhengedächtnis wirkt wie eine Verjüngungskur!

Unternimmt man auch noch Wanderungen, trainiert man beim Aufwärtsgehen Herz und Kreislauf und beim Abwärtsgehen das Muskel-Skelett-System.<sup>12</sup>

## Hinaus bei jedem Wetter!

Auch in der kalten Jahreszeit oder bei schlechtem Wetter sollte man an die frische Luft gehen und im Freien Bewegung machen. Viele Menschen werden depressiv und infektanfälliger, weil sie zu wenig Licht und frische Luft bekommen. Geht man regelmäßig hinaus, stärkt man sein Immunsystem und ist besser vor Infekten geschützt.



Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft, am besten in der Natur und bei jedem Wetter, macht einen schlauer, trainiert unser Immunsystem und verbessert unsere Stimmung.

Foto: fotolia/Jürgen Fälsche

## Der Biophilia-Effekt

Das Wort „Biophilia“ stammt aus dem Griechischen und heißt „Liebe zum Leben“. In uns Menschen wirkt dieselbe Lebenskraft, die auch in Tieren und Pflanzen wirkt. Beim Biophilia-Effekt geht es um unsere Verbindung mit der Natur. Der heilsame Biophilia-Effekt tritt ein, wenn wir uns in der Natur mit unseren Wurzeln verbinden.

## Wir brauchen Ruhe!



Foto: fotolia/Andreas P

Aufgrund der zunehmenden Motorisierung wird es immer lauter. Schon bei geringer, aber lang andauernder bzw. ständiger Lärmbelastung kommt es jedoch zu negativen Folgen für die Gesundheit: zu Schlafstörungen, zu kreislaufbedingten Erkrankungen, zu hormonellen Reaktionen (z. B. zur vermehrten Produktion von Stresshormonen) mit schädlichen Auswirkungen für den Stoffwechsel und das Immunsystem, zur Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit in der Schule und am Arbeitsplatz sowie zu psychischen Problemen.

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) über die Lärmbelastung in Europa hat ergeben, dass Verkehrslärm nach der Luftverschmutzung das Umweltproblem mit den zweitstärksten Auswirkungen auf die Gesundheit ist: Die europäische Bevölkerung verliert wegen der gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Umgebungslärm jedes Jahr mindestens 1 Million gesunde Lebensjahre.<sup>13</sup>

Der Aufenthalt in einer ruhigen Umgebung, beispielsweise in einem Wald oder im Gebirge, ist unserer seelischen, geistigen und körperlichen Gesundheit also mehr als förderlich.



Weitere Tipps für umweltverträgliche Outdooraktivitäten bietet die Naturfreunde-Broschüre „Fair :) zur Natur“, die man kostenlos downloaden kann: [www.umwelt.naturfreunde.at](http://www.umwelt.naturfreunde.at) > Publikationen > Fair zur Natur.

Dass es in der Natur möglichst still ist, hängt auch von uns ab. Die Naturfreunde appellieren an alle, die gerne (sportlich) in der Natur unterwegs sind, gewisse Regeln zur Reduzierung der Umweltbelastung einzuhalten. Dazu zählt auch: Lärm vermeiden! Auch größere Gruppen sollten in der Natur möglichst leise sein – aus Rücksichtnahme auf Wildtiere und Menschen, die sich erholen wollen. Unterhaltungen in normaler Lautstärke sind kein Problem. Wildtiere hören einen schon von Weitem und können ohne Stress flüchten.

## Wir brauchen Bewegung!

Sport und ausreichend viel Bewegung halten einen fit und machen – vor allem mit den Naturfreunden in der Natur betrieben – glücklich! Ausdauerorientierte Sportarten fördern und entwickeln die Basisfähigkeiten für jeglichen Sport und damit für ein gesundes und freudvolles Leben.

### Sportarten, die man mit den Naturfreunden in der Natur betreiben kann

#### Wandern und Bergsteigen

Mit den Naturfreunden kann man im In- und Ausland die schönsten Wanderungen und Bergtouren unternehmen. Auf dem Tourenportal der Naturfreunde findet man eine große Routenauswahl für jede Jahreszeit (mehr darüber siehe S. 24).

Foto: fotolia/blas



#### Klettern

Klettern boomt nach wie vor. Bei den Naturfreunden kann man in den Bereichen Alpinklettern, Sportklettern, Bouldern, Eisklettern und Klettersteiggehen alle nötigen Ausbildungen absolvieren und in ganz Österreich gemeinsame Touren machen.

#### Paddeln und Raften

Kajakfahren ist eines der letzten Abenteuer in absolutem Einklang mit der Natur. Das Wildwasserzentrum der Naturfreunde Österreich in Wildalpen, das idyllisch direkt an der Salza liegt,



Foto: Naturfreunde-Archiv

bietet Ausbildungen für alle Leistungsstufen – vom Grundkurs bis zum Spezialkurs. Die staatlich geprüften Naturfreunde-Instruktoren sind Wildwasserprofis und unterrichten Kleingruppen, auf Wunsch auch individuell.

#### Schneesport

Seit mehr als hundert Jahren zählt der Schneesport zu den wichtigsten Säulen der Naturfreunde Österreich. Von Anfang an stand der Breitensport im Vordergrund. Ziel war es, möglichst vielen Mitgliedern das Skifahren zu ermöglichen.

Heute sind die Naturfreunde Österreich der größte und traditionsreichste Schneesportveranstalter Österreichs mit vielen Angeboten in den Bereichen Skifahren und Snowboarden, Langlaufen, Skitourengehen und Schneeschuhwandern. Alljährlich sind über 2300 sehr gut ausgebildete ehrenamtliche Instruktorinnen/Instruktoren so-



Foto: Naturfreunde-Archiv

Sehr beliebt: die Skikurse der Naturfreunde

wie Jugend- und Kinderbe- treuerInnen der Naturfreunde auf Pisten, Loipen und Skitouren unterwegs; sie kümmern sich pro Saison um bis zu 50.000 Mitglieder – von Kindern ab ca. drei Jahren bis hin zu rüstigen Seniorinnen und Senioren.

### RadSPORT

Mountainbiken: In zahlrei- chen Naturfreunde-Orts- gruppen finden regelmäßig MTB-Fahrtechniktrainings statt. Darüber hinaus bie- ten die Naturfreunde MTB- Ausflüge für jeden Level, MTB-Urlaube und Treckingtouren mit dem MTB. Radtouren: Sehr viele Ortsgruppen organisieren regelmäßig Radausflüge – von Tagestouren bis hin zu Radreisen ins Ausland.

### LaufSPORT

Laufen beugt den häufigsten Wohlstands- krankheiten vor und hilft, sie auch heilen. Die Naturfreunde veranstalten in ganz Österreich Lauftrainings und (Langsam-)Lauftreffs für jede Altersstufe.

### Nordic Walking

Mit Nordic Walking trainiert man den ganzen Körper. Die Nordic-Walking-Treffs und -Ausflüge, die von mehr als 60 Naturfreunde-Ortsgruppen das ganze Jahr über gemacht werden, erfreuen sich größter Beliebtheit.



Foto: fotolia/bias



Foto: Naturfreunde-Archiv

### Orientierungslauf

Zur Förderung des Orientierungslaufs als Brei- tensport veranstalten die Naturfreunde jedes Jahr Kurse für EinsteigerInnen und Trainingslager. Die Naturfreunde legen besonderen Wert auf Familienfreundlichkeit, es wird also auch für die jüngsten Mitglieder gesorgt.

### Qigong, Feldenkrais, Yoga & Co

Schon seit Jahren gibt es bei den Naturfreunden auch tolle Angebote in den Bereichen Qigong, Feldenkreis, Yoga, Walken (= bewusstes, rasches Gehen), Slacklinen und Gymnastik.



Foto: Naturfreunde-Archiv

## So kommt Bewegung ins Leben!

Das Wichtigste ist, dass man *ohne Leistungs- druck* Bewegung macht, meint Mag. Peter Ge- betsberger, Leiter der Abteilung *naturfreunde sports* der Naturfreunde Österreich. Nur dann ist die Bewegung auch wirklich gesund. Wie das funktioniert, erfahren Sie im folgenden Gespräch mit dem Sportexperten.

### Warum ist Bewegung an der frischen Luft und in der Natur so gesund? Was passiert in uns?

Für mich hat die Bewegung in der Natur einen extrem komplexen Wirkungsgrad. Man hat auf der einen Seite die körperlichen Auswirkungen, welche die Muskulatur betreffen, den Sehnenappa- rat, die Knochen, das Bindegewebe usw., sowie auf der anderen Seite ganz massive Auswirkungen auf den Stoffwechsel: Die Verstoffwechse- lung wird angeregt und läuft dadurch stabiler ab. Sie wird allerdings durch *langsame* Bewegung positiv beeinflusst, nicht durch Sport oder gar Extremsport. Bewegung wirkt sich auch auf das Mentale und vor allem auch auf die Atemtätigkeit aus. Durch die Bewegung vertieft man die At- mung, was sehr beruhigend wirkt. Wenn man im Stress ist, atmet man ganz flach. Natürlich muss man dieses tiefe Atmen auch bewusst trainieren. Durch die Bewegung wird auch der Kreislauf gestärkt, und durch diese Stärkung werden alle Zellen besser versorgt.

Man soll also in der Natur *Bewegung* machen und nicht Sport. Den intensiven Sport, den viele Menschen heutzutage betreiben, zum Beispiel nach einem Arbeitstag, ist für den Körper viel zu intensiv. Wichtig ist die tägliche Bewegung, und zwar auf einem Niveau, dass man schon fast glaubt, dass es zu wenig ist. Schonende Bewegung ist für die Gesundheit, auch für die mentale, am besten.

### Welche Art der Bewegung bietet sich nun an?

Wenn man untrainiert ist, sollte man besser wal- ken als laufen gehen. Das ist für die Verstoffwech- selung und für den Kreislauf besser. Das Problem beim Sporteln ist, dass die Bewegungen oft nicht mehr richtig gemacht sowie die Gelenke und der Kreislauf zu sehr belastet werden. Eine geringe



Foto: fotolia/bias

Damit man beim Laufen keine Schmerzen hat, sollte man eine entsprechende Ausbildung machen.



Foto: fotolia/Monkey Business

Im Wald herumzulaufen ist für Kinder besonders gut. Es wirkt sich u. a. positiv auf die Auge-Körper- Koordination aus.

Intensität ist für die Gesundheit am besten. Dies regt auch den Fettstoffwechsel an, und man nimmt ab. Wenn man sehr intensiv Sport betreibt, erfolgt die Energiebereitstellung ohne Sauerstoff, und der Körper greift Kohlenhydratspeicher an, die relativ schnell leer sind. Bewege ich mich weniger intensiv, arbeite ich mit viel Sauerstoff, und es werden die Fettstoffspeicher angezapft.

### Was soll man beim Walken beachten?

Ist man komplett untrainiert oder hat man schon lange nichts mehr gemacht, wäre es gut, sich von einem Sportmediziner untersuchen zu las- sen, bevor man mit dem Walken beginnt. Man kann zum Beispiel im IMSB Austria – Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (<http://imsb.at>) in der Südstadt oder bei einem Sportmediziner, der eine Leistungsdi-



Ist man untrainiert, sollte man besser walken als laufen gehen.

Foto: fotolia/garry\_images

gnostik anbietet, einen diesbezüglichen Test machen. Damit erfährt man, in welchem Pulsbereich man während der Bewegung bleiben soll. Wenn man das

nicht weiß, überfordert man sich sehr schnell. Beim Walken sollte man dann eine Pulsuhr verwenden. Weiters wäre es gut, wenn man sich auch von einem Internisten anschauen lässt, ob beispielsweise ein Herzproblem oder hoher Blutdruck vorliegt. Auch danach richtet sich die Bewegungsintensität.

### Ist es gesundheitsfördernd, lange Wanderungen zu unternehmen? Oder sind diese auch zu intensiv?

Die Intensität hat nichts mit der Dauer der Bewegung zu tun. Wenn man langsam genug geht – so langsam, dass man sich dabei gemütlich unterhalten kann –, darf man auch stundenlang unterwegs sein. Auch wenn ich laufen gehe und dabei noch normal tratschen kann, passt das Tempo. Man muss also immer auf die Intensität der Bewegung achten und nicht ehrgeizig sein. Wenn man beim Wandern schon einen roten Kopf hat, extrem stark atmet und auch noch einen großen Rucksack schleppt, ist das für den Körper zu viel. Und es gibt ja jedes Jahr in den Bergen x Herztote. Das Wichtigste ist daher für mich, dass man ohne Leistungsdruck Bewegung macht. Nur dann ist die Bewegung gesund.

### Inwiefern wirkt regelmäßige Bewegung dem Alterungsprozess entgegen?

Man baut schon ab Mitte zwanzig ab. Ab spätestens dreißig sollte man darauf achten, dass man dem Alterungsprozess entgegenwirkt. Sowohl Herz-Kreislauf-Training (= Ausdauertraining)

mit niedriger Intensität als auch Krafttraining, also Muskeltraining, sind extrem wichtig. Werden Muskeln nicht belastet, werden sie immer weniger. Ich empfehle daher älteren Menschen, auch Krafttraining zu betreiben. Der Muskelapparat wird dadurch gestärkt, und man wird in den Alltagsbewegungen besser. Dieses Muskeltraining muss man nicht unbedingt mit Maschinen machen. Man kann auch in der Natur mit Therabändern trainieren.

### Wie läuft ein Herz-Kreislauf-Training ab?

Es gibt die sogenannte Dauermethode: Man trainiert dauernd mit demselben Puls; man walkt zum Beispiel eine halbe Stunde lang.

Bei der Intervall-Methode walkt oder läuft man eine Weile langsam und dann eine Weile schneller, damit der Puls steigt, dann walkt/läuft man wieder langsam, usw.

Man könnte also an drei Tagen die Dauermethode (zum Beispiel spazieren, wandern, walken, langsam laufen, radeln gehen) und am vierten Tag die Intervallmethode machen: zum Beispiel in einem hügeligen Gelände bergauf und bergab gehen, laufen, radeln. Das trainiert das Herz sehr gut.

Einer aktuellen Studie zufolge sind Personen, die in der Woche fünf Stunden dieses nicht intensive Herz-Kreislauf-Training betreiben, auch bestens vor Infektionen geschützt.

Krafttraining, zum Beispiel mit einem Theraband, stärkt die Muskeln. Dadurch wird man in den Alltagsbewegungen besser.



Foto: fotolia/Picture-Factory



Foto: fotolia/Kzenon

Durch Bewegung in der Natur vertieft sich unsere Atmung und der Kreislauf wird gestärkt.

### Ist Bewegung in der Natur gesünder als in geschlossenen Räumen?

Auf jeden Fall! Allein das Emotionale, wenn ich durch den Wald laufe. Das kann man mit einem Training auf dem Laufband nicht vergleichen. Wenn man Barfuß-Feeling erleben möchte, zieht man sich zum Walken im Wald sogenannte Five Fingers an. Damit bekommt man gleich eine tolle Fußsohlenmassage.

### Wie bringe ich mehr Bewegung in den Alltag?

Man kann mit dem Rad zur U-Bahn, zur Arbeit oder zum Heurigen fahren und das Auto stehen lassen. Man sollte so viel wie möglich zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Das ist für unsere Gesundheit extrem wirkungsvoll!

Ein wichtiger Beitrag für gesunde Bewegung im Altersverlauf ist ein Training auf instabilen Unterlagen – am einfachsten durchführbar durch Wandern in weglosem Gelände. In weiterer Folge dienen Standübungen auf einer MFT-Sport-Disc dem Erwerb bzw. Erhalt der Koordinationsfähigkeit. Das Kippen dieser instabilen Plattform muss durch gezielte Bewegungen rasch ausgeglichen werden – Alltagsbewegungen werden perfekt simuliert. Anfangs ist das ganz schön herausfordernd. Man kann sich aber bereits nach ein paar Tagen über erste Erfolge freuen. Als nächsten Schritt würde ich Rollschuhlaufen oder Rollerbladen im Sommer und Schlittschuhlaufen im Winter empfehlen. Dafür kann man als Gleichgewichtsunterstützung eventuell Stöcke verwenden. Am besten wären natürlich fortge-

schriftliche Trainingsmethoden wie Slacklines und Skateboarden. Das hört sich sehr schwierig an, ist jedoch in geringem Umfang für jede/jeden möglich!

Die Devise lautet also: Belaste und fordere deine Muskeln, Knochen, Bänder, Sehnen sowie dein Bindegewebe mit ungewohnten Reizen – dein Körper wird es dir danken!

### Wie wichtig ist Bewegung für Kinder?

Sehr wichtig! Man sollte Kinder viel laufen und auch überall hinaufklettern lassen – natürlich mit den nötigen Sicherungsmaßnahmen. Kinder aber ja nicht stoppen, wenn sie etwas ausprobieren wollen! Man sollte sie auch die verschiedensten Sportarten ausprobieren lassen, weil sie dann die verschiedensten Bewegungserfahrungen machen, immer andere Bewegungsabläufe kennenlernen. Davon werden sie ihr Leben lang profitieren. Bewegung in der Natur ist nicht nur wegen der frischen Luft gesund. In der Natur ist nichts eben. Laufen Kinder im Wald herum, ist das zum Beispiel für die Auge-Körper-Koordination fantastisch.

Man darf aber ein Kind zu nichts zwingen, wenn es etwas nicht machen will oder vor etwas Angst hat, beispielsweise beim Klettern. Dann soll es eben etwas anderes ausprobieren und etwas machen, was ihm besser gefällt bzw. liegt. Man soll Kinder nur unterstützen, aber ja nicht zu etwas drängen. Das ist ganz wichtig!

Beim Klettern und Bergsteigen trainiert man auch, Risikosituationen zu beurteilen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Foto: Naturfreunde-Archiv



### Was sollte man beachten, wenn man Sport betreibt?

Bei jedem Sport ist eine Grundausbildung nötig, in der man die jeweilige Technik lernt – vor allem um Verletzungen vorzubeugen. Das gilt auch fürs Laufen! Auch hier ist es sinnvoll, eine Ausbildung zu machen. Man erfährt alles über das nötige Material und über die Lauftechnik. Das Laufen belastet nämlich den Bewegungsapparat. Viele, die mit dem Laufen beginnen, bekommen nach kürzester Zeit verschiedenste Schmerzen – in den Gelenken, am Schienbein, in den Waden etc. – und hören dann mit dem Laufen auf. Das ist schade! Lernt man die Technik, zum Beispiel bei den Naturfreunden, kann man diese Schmerzen vermeiden.

### Warum tut gemeinsame Bewegung in der Natur so gut?

Erstens: Wenn man mit anderen gemeinsam in der Natur Bewegung macht, lernt man viel voneinander. Zweitens: Man ist eher motiviert, etwas zu tun. Wenn man sich mit jemandem etwas ausgemacht hat oder in einer Gruppe ist, überwindet man sich eher, regelmäßig zu trainieren. Drittens: Die Gespräche, die man führt, während man abseits des Alltags und der damit verbundenen Belastungen in der Natur unterwegs ist, entspannen einen.

Gemeinsames Bergsteigen und Klettern stärken das gegenseitige Vertrauen und somit die soziale Kompetenz. Dass ich mich auf jemanden anderen einlasse, gemeinsam Risiken abkläre und mich so weit öffne, dass ich mich auf jemanden anderen verlasse. Das wird durch gemeinsames Sportbetreiben geschult. Auch der Umgang mit Risiko. Die persönliche Entwicklung, die Selbstwertentwicklung wird dadurch gefördert. Und man trainiert, Risikosituationen zu beurteilen und Selbstverantwortung zu übernehmen. Das kann man in der Natur besonders gut lernen. Darauf legen wir auch in den Naturfreunde-Ausbildungen großen Wert.



Mag. Peter Gebetsberger, Sportwissenschaftler und Leiter der Abteilung naturfreunde sports

Foto: fotolia/kasio



Muskeln, Knochen, Bänder, Sehnen sowie das Bindegewebe immer wieder mit ungewohnten Reizen belasten – zum Beispiel beim Slacklining. Der Körper wird es einem danken!

### Kleine Checkliste für ein gesünderes Leben

- ❑ *So oft und so lange wie möglich Sonnenlicht und frische Luft tanken, auch in der kalten Jahreszeit und bei jedem Wetter*
- ❑ *Täglich – möglichst in der Natur oder in einem Park mit vielen Bäumen – ohne Leistungsdruck und moderat Bewegung machen, zum Beispiel walken*
- ❑ *Neben dem Ausdauertraining auch regelmäßig Krafttraining betreiben*
- ❑ *Alltagswege möglichst zu Fuß oder per Rad erledigen*
- ❑ *So oft wie möglich im Wald und im Gebirge unterwegs sein*
- ❑ *Kinder in jeder freien Minute ins Freie und sich bewegen lassen*
- ❑ *Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren lassen*

## Wir brauchen Gemeinschaft!

### Naturerleben für ALLE

Naturerlebnisangebote boomen. Doch nach wie vor sind etliche Bevölkerungsgruppen davon ausgeschlossen. Mit dem Projekt „Naturerleben für alle“ wollen die Naturfreunde gemeinsam mit ihrem Kooperationspartner Österreichische Bundesforste (ÖBf) zeigen, wie Naturerlebnisangebote für Menschen mit Behinderungen umgesetzt werden können.



Die Naturfreunde Internationale (NFI) erarbeitet mit den ÖBf Maßnahmen für die Umsetzung barrierefreier Naturerlebnisangebote und veröffentlichte diese im „Leitfaden zur Gestaltung barrierefreier Naturerlebnisangebote“, den man kostenlos

downloaden kann: [www.wasser-wege.at/2014/03/25/natur-erleben-für-alle/](http://www.wasser-wege.at/2014/03/25/natur-erleben-für-alle/). Dieser Leitfaden bietet viele hilfreiche Tipps, wie man barrierefreie Ausflüge mit Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, mit blinden Menschen und Menschen mit Sehbehinderungen, mit Menschen mit Lernschwierigkeiten sowie mit gehörlosen Menschen und Menschen mit Hörbehinderungen gestalten kann.

Von barrierefreien Naturerlebnisangeboten profitieren natürlich auch viele Menschen ohne Behinderung, etwa schwangere Frauen, Familien mit Kleinkindern und ältere Menschen.

In Kooperation mit Expertinnen und Experten des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Österreichs (BSVÖ) und des Österreichischen Zivilinvalidenverbandes (ÖZIV) haben NFI und ÖBf bereits Führungen für Menschen mit unterschiedlichen Anforderungen für Menschen mit unterschiedlichen Anforderungen gemacht: beispielsweise in Eckartsau im Nationalpark Donau-Auen mit blinden und sehbehinderten Menschen sowie mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. Am Fuße des Wilden Kaisers in Tirol erkundeten Menschen mit Mobilitätseinschränkungen im Rahmen einer Führung die Moore des Kaisergebirges. Die Teilnehmenden waren von diesen Ausflügen begeistert.

Im Moment arbeiten NFI und ÖBf an der Errichtung eines barrierefreien Wanderweges auf dem Gebiet der Bundesforste. Die Fertigstellung ist für 2016 geplant. Weiters wird eine Broschüre zum Thema „Aktiv für barrierefreies Naturerleben“ erstellt.

Die Initiative „Naturerleben für alle“ ist Teil des Kooperationsprojektes „Wasser: Wege – Österreichs Wasserschätze erhalten und erleben“, das die ÖBf und die NFI 2011 ins Leben gerufen



Gemeinsam unterwegs!

Foto: NFI

haben. Im Rahmen dieses Projekts wurden und werden mit vielfältigen Maßnahmen, Aktivitäten und erlebnispädagogischen Methoden unterschiedliche Wasserlebensräume vorgestellt, ökologische Zusammenhänge erklärt sowie vorbildhafte Beispiele für eine natur- und umweltbewusste Freizeitnutzung vorgestellt. Jedes Jahr stand ein spezifischer Lebensraum im Zentrum: 2011 war der Schwerpunkt „Gletscher, Karst und Bergwälder“, 2012 „Bäche, Flüsse und Auwälder“, 2013 „Seen und Uferzonen“, 2014 bis 2015 „Moore und Moorwälder“.

Zu jedem dieser Lebensräume wurden eigene Broschüren veröffentlicht, die man sich kostenlos zuschicken lassen oder von der Homepage herunterladen kann: [www.wasser-wege.at](http://www.wasser-wege.at).

## Kids wollen gemeinsam spielen

Kinder haben ein Grundbedürfnis, das heute leider oft zu kurz kommt: Sie spielen gerne mit anderen Kindern. Wenn sie mit Gleichgesinnten spielen, sind sie ausgeglichener und körperlich gesünder. Die Naturfreunde setzen sich daher dafür ein, dass nicht alles zugestampft wird, sondern den Kindern auch in der Nähe ihres Zuhauses Freiräume für Spiel und Bewegung zur Verfügung stehen.



Foto: fotolia/Sunny studio

Gemeinsames Spielen und Herumtollen beugen Bewegungsmangel und Übergewicht vor



Foto: fotolia/fwior

Zahlreiche Studien belegen, dass sich die Konzentrationsfähigkeit wesentlich verbessert, wenn Kinder viel in der Natur sind. Man sollte sie also möglichst oft in einer grünen Umgebung spielen lassen.

und fördern die gesundheitliche Entwicklung. Doch die Situation in Österreich ist bedenklich: Nur 28 Prozent der Kinder machen regelmäßige Bewegung und mehr oder weniger Sport. Jedes fünfte Kind ist zu dick, viele Kids leiden bereits an Bluthochdruck und Diabetes. Eine neue Studie zeigt, dass Bewegungsmangel nicht nur krank macht, sondern auch die Lebenserwartung verkürzt. Kinder, die jetzt in Österreich aufwachsen, werden fünf (!) Jahre ihres Lebens verlieren, weil sie sich zu wenig bewegen.<sup>14</sup>

Die Naturfreunde möchten daher Kindern und Jugendlichen spielerisch und mit viel Spaß zu mehr Bewegung und Sport im Freien verhelfen. Mit den Naturfreunden kann man jede Menge Abenteuer erleben, die Natur entdecken, Gleichaltrige kennenlernen, viele Sportarten ausprobieren und lernen, spielen und viel Spaß haben. Mit den Angeboten ihrer 460 Ortsgruppen und neun Landesorganisationen bieten sie für Kids spannende Feriencamps und Umweltprojekte sowie Kurse und Trainings in ihren alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen sowie im Wildwasserzentrum Wildalpen.

Auch Familien, die einen Aktivurlaub verbringen möchten, sind bei den Naturfreunden gut



Foto: fotolia/Herby (Herbert) Me

Die Natur erforschen: Die Naturfreunde Wien bieten Schulkursionen zu den Themen Frühlings-erwachen, Bach, Wald und Stadtwildnis. Weitere Infos: [www.wien.naturfreunde.at](http://www.wien.naturfreunde.at)

aufgehoben: In den Familienwochen im Gebirge oder bei gemeinsamen Kletterfahrten kommen Eltern und Kinder auf ihre Kosten.

Die Naturfreundejugend Österreich ist die Kinder- und Jugendorganisation der Naturfreunde und hat an die 50.000 Mitglieder. Im Mittelpunkt ihrer Arbeit stehen Bewegung, Spiel, Kreativität und Umwelt. Die Naturfreundejugend will schöne Naturerlebnisse und Umweltbewusstsein ermöglichen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Entwicklung von Teamgeist und verantwortungsvollen Persönlichkeiten.

Weitere Infos: [www.naturfreundejugend.at](http://www.naturfreundejugend.at), [www.facebook.com/nfjaustria](https://www.facebook.com/nfjaustria)

## WILD.LIVE!-Führungen

Mit dem Naturvermittlungsprogramm WILD.LIVE! laden die Österreichischen Bundesforste vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene dazu ein, im Rahmen von Führungen mehr in der Natur zu sein. Mehr als 100 ausgebildete NaturführerInnen machen in ganz Österreich Natur und Wald mit allen Sinnen erlebbar.

Weitere Infos: [www.bundesforste.at/naturerlebnis/natur-wissen/oebf-wildlive.html](http://www.bundesforste.at/naturerlebnis/natur-wissen/oebf-wildlive.html)

## Natur „vor der Haustür“

In Österreich leben bereits mehr als 50 Prozent der Bevölkerung in urbanen Regionen, und der Zuzug in die Städte und städtischen Gebiete hält an. Naturnahe gestaltete Grünflächen wie Parks mit vielen Bäumen sind in diesen Bereichen für die Gesundheit und auch als Treffpunkt ganz wesentlich. Hier können Kinder spielen, hier kann man spazieren, walken und laufen gehen, Gymnastik, Yoga oder Qigong betreiben, slacklines oder einfach ausspannen, mit Freunden plaudern. Man muss also nicht unbedingt wegfahren, um sich im Freien bewegen und erholen zu können. Die Natur „vor der Haustür“ bietet eine kostenlose Alternative zu teuren Freizeitangeboten – was für Menschen mit geringem Einkommen besonders wichtig ist.



Foto: fotolia/Ingo Bartussek

## Migration und Integration

Die Naturfreunde setzen sich schon seit einigen Jahren intensiv mit dem Thema Migration und Integration auseinander. In verschiedenen Projekten werden gezielt Menschen mit Migrationshintergrund angesprochen. Die Naturfreunde Wien etwa haben bereits 2012 in Kooperation mit dem Integrationszentrum Wien und dem Verband alpiner Vereine Österreichs (VAVÖ) eine Ausbildung zur/zum WanderführerIn für Menschen mit Migrationsbiografie ins Leben gerufen. Diese WanderführerInnen wirken als Multiplikatorinnen/Multiplikatoren. Sie können den Menschen in ihrem Umfeld die Schönheit der Natur vermitteln und die Freude an der Bewegung nahebringen. Derzeit sind zwei ausgebildete Wanderführer mit Migrationsbiografie für die Naturfreunde Wien tätig.

## Vielfalt erleben



Als ein weiterer Baustein für ein vorurteilsfreies Miteinander soll die 2015 erschienene Naturfreunde-Broschüre „Vielfalt erleben. Mehrsprachig in die Natur“ dienen, die in Zusammenarbeit mit der MA 17 der Gemeinde Wien herausgegeben wurde.

Von den rund 220.000 Wiener Schülerinnen und Schülern sprechen rund 100.000 eine andere

Erstsprache als Deutsch. Um die Natur möglichst vielen Kindern zugänglich zu machen, müssen daher auch die Naturerlebnisangebote Rücksicht auf die sprachliche Vielfalt nehmen.

In der 24-seitigen Broschüre „Vielfalt erleben“ werden u. a. Entdeckungstouren in Wald, Wiese und Bach, Tastspiele und das Anfertigen von Geräusche-Landkarten vorgestellt. Diese Praxisbeispiele zeigen, wie man als Pädagogin/ Pädagoge und NaturvermittlerIn im Unterricht und in der Natur die sprachliche Vielfalt spielerisch fördern kann.

**Kostenloser Download der Broschüre:**  
[www.nf-int.org/vielfalt](http://www.nf-int.org/vielfalt)



Foto: Naturfreunde-Archiv

Gemeinsam macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß. Mit der kostenlosen Freizeitpartnerbörse der Naturfreunde findet man für gemeinsame Unternehmungen ganz einfach Gleichgesinnte. Online können Treffen organisiert, Termine vereinbart, Leute aus der Umgebung eingeladen werden. Mit einem Klick kann man eine passende Tour wählen und gleich das Bergwetter checken. Ein Freizeit-Planungstool der Extraklasse!  
[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at) > Service > Suchen & Finden > Freizeitpartnerbörse deluxe oder simpel

## Wir brauchen eine intakte Natur!



Foto: Regina Hrbek

Die Voraussetzung für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist eine „gesunde“ Natur, die nicht nur sauberes Wasser und reine Luft, sondern auch Raum für Erholung und Bewegung bietet. Damit Menschen von den gesundheitsfördernden Wirkungen der Natur profitieren können, braucht es das Wissen und das Bewusstsein um den Wert der Natur. Deshalb ist es unsere gemeinsame Verantwortung, wertvolle Ökosysteme auch für zukünftige Generationen zu erhalten. „Naturräume müssen vielerorts dem Siedlungsbau oder landwirtschaftlicher Nutzung weichen. Die Naturfreunde wollen mit ihren Aktivitäten auf die Bedeutung der Natur aufmerksam machen und den Blick auf ihre vielfältigen Besonderheiten schärfen“, erklärt Andrea Lichtenecker, Geschäftsführerin der Naturfreunde Internationale.

### Biodiversität und Gesundheit

Zahlreiche Studien liefern alarmierende Belege für die negativen Folgen des Verlustes biologischer Vielfalt für die menschliche Gesundheit.<sup>15</sup> Als wichtigste Treiber für den Biodiversitätsverlust und die Veränderungen der Ökosystemleistungen sind der Lebensraumverlust, die Lebensraumzerstörung und -verschlechterung, die Ausbeutung von tierischen und pflanzlichen Ressourcen, die Einführung von gebietsfremden Arten, die Verschmutzung der Umwelt und der Klimawandel zu nennen. Für den Lebensraumverlust sind vor allem Landnutzungsänderungen und -intensivierungen (besonders durch Umwandlung in Agrarlandschaft und Intensivierung der Nutzung) und Eingriffe in aquatische Systeme (Errichtung von Dämmen, Wasserentnahme aus Flüssen etc.) verantwortlich. Ein Rückgang der Artenvielfalt durch Verschmutzung findet vor allem durch die Anreicherung von Nährstoffen statt. Prognosen zufolge wird der Klimawandel bis 2050 einer der Hauptverursacher des Biodiversitätsverlusts und der Veränderung der Ökosysteme werden.



Foto: fotolia/Wolfisch

Je mehr Natur zubetoniert wird, desto weniger Tier- und Pflanzenarten können überleben.

Im Folgenden drei Beispiele für die Bedeutung der Artenvielfalt für unsere Gesundheit:

- Funktionierende Ökosysteme spielen für die Luftqualität eine entscheidende Rolle. Sie reinigen die Luft durch die Aufnahme von Gasen durch die Blätter oder Ablagerung von Partikeln auf der Pflanzenoberfläche und sie beeinflussen klimatische Bedingungen, Niederschläge und Luftströme. Viele Ökosysteme geben flüchtige organische Verbindungen ab, die für die Atmosphärenchemie und die Regulierung der Luftqualität bedeutend sind. Der Lebensraum Wald ist für die Verbesserung der Luftqualität besonders wichtig. CO<sub>2</sub> wird durch die Speicherung von Kohlenstoff in Bäumen und der Erde gebunden, was das Voranschreiten des Klimawandels bremst. Die Luft wird gereinigt, indem Partikel gefiltert und Schadstoffe gebunden werden. Luftverschmutzung ist eine der weltweit größten umweltbezogenen Gesundheitsgefahren. Bronchialasthma und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen treten immer häufiger auf. Luftverschmutzung macht aber nicht nur Menschen krank, sondern kann auch zu einem Rückgang der Pflanzenvielfalt führen.

- Im menschlichen Körper leben etwa zehnmals mehr Mikroorganismen, als dieser körpereigene Zellen hat. Ohne diese sogenannten Mikrobiota, die auf der Haut, im Verdauungstrakt und im Urogenitaltrakt leben, kann der Mensch nicht überleben. Die Mikrobiota im menschlichen Körper werden durch die eigene Mutter, aber auch von anderen Menschen, von Tieren und der natürlichen Umwelt bezogen. Der Biodiversitätsverlust sowie der immer geringere Kontakt des Menschen mit der natürlichen Umwelt führen zu einem Rückgang der Diversität an Mikrobiota im Menschen. Eine Beeinträchtigung der Zusammensetzung der Mikrobiota beispielsweise im Verdauungstrakt steht im Zusammenhang mit einer Vielzahl von Immunerkrankungen, gastrointestinalen Störungen, Stoffwechselerkrankungen und psychischen Erkrankungen.

- Herrscht in einem Lebensraum eine große Vielfalt von Wirbeltieren, gibt es für die Übertragung von Krankheiten einen verhältnismäßig großen Anteil ungeeigneter Wirte. Man spricht von einer „Verdünnung“ der Krankheitserreger, da die Erreger nicht oder nicht effektiv weitergegeben werden können. Beispielsweise ist das Risiko, an der durch Zecken übertragenen Borreliose zu erkranken, in fragmentierten Wäldern größer als in intakten Wäldern.



Die neue Studie des Umweltdachverbands „Biodiversität & Gesundheit – Biologische Vielfalt erhalten heißt Gesundheit schützen“ kann man kostenlos downloaden: [www.umweltdachverband.at/publikationen/publikationen](http://www.umweltdachverband.at/publikationen/publikationen).

## Nachhaltiger Tourismus mit den Naturfreunden

Im Mittelpunkt der Naturfreunde-Aktivitäten steht der Mensch in seiner nachhaltigen Beziehung zur Natur. Die Devise heißt, naturverträglich aktiv zu sein, die Natur mit allen Sinnen zu erleben, Brut- und Ruhezeiten von Wildtieren zu beachten und Ausflüge verantwortungsbewusst zu planen und durchzuführen.

Die Hütten und Wege der alpinen Vereine bilden für den nachhaltigen Bergtourismus eine unverzichtbare Infrastruktur. Vor mehr als zehn Jahren begannen die Naturfreunde, ihre Hütten und Häuser in den schönsten Wander- und Skitourengebieten Österreichs auf einen herzeigbaren ökologischen Standard zu bringen. In den letzten Jahren investierten sie an die 6 Mio. Euro für den Einbau von Solar- und Photovoltaikanlagen, für wärmedämmende Maßnahmen sowie für eine umweltgerechte Ver- und Entsorgung.

Seit 2011 bemühen sich die Naturfreunde darum, dass ihre Hütten das Österreichische Umweltzeichen erhalten. Das Umweltzeichen wird an Produkte, an umweltgerecht wirtschaftende Tourismusbetriebe und Bildungseinrichtungen vergeben. Diese müssen strenge Umweltkriterien erfüllen, deren Einhaltung durch ein unabhängiges Gutachten bestätigt werden muss.

Das Wiesberghaus der Naturfreunde am Dachstein wurde komplett modernisiert und ökologisiert.



Foto: Naturfreunde-Archiv

Bis dato bekamen zehn Hütten in ganz Österreich das Umweltzeichen verliehen, sechs davon gehören den Naturfreunden! Zuletzt wurde im Jänner 2015 das Hochangerschutzhaus der Naturfreunde Bruck/Mur in der Steiermark mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifiziert. Das Ziel der Naturfreunde ist es, dass bald weitere Hütten den strengen Kriterien entsprechen und ebenfalls ausgezeichnet werden.

## www.naturfreunde-huetten.at

Die Hüttenhomepage der Naturfreunde bietet von jeder Naturfreunde-Hütte alle wichtigen Daten wie Lage, Ausstattung, Preise, Kontaktperson und Anreisemöglichkeit. Darüber hinaus erfährt man Tourenvorschläge, Sportangebote und Tipps von lokalen Expertinnen/Experten.

Mit dem Quickfinder werden Hütten nach verschiedenen Kriterien wie Region, Ort, Seehöhe und Ausstattung rasch gefunden. Auf einer interaktiven Landkarte kann man seine Wunschregion auswählen, und alle Naturfreunde-Hütten in diesem Gebiet werden angezeigt.

## Umsteigen vorm Aufsteigen

In dem 204 Seiten starken Hüttenatlas „Umsteigen vorm Aufsteigen. Ohne Auto zu 94 Naturfreunde-Hütten in den schönsten Regionen Österreichs“ kann man alle Naturfreunde-Hütten nachschlagen, die an mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbaren Wanderrouten liegen. Darüber hinaus bietet der Hüttenatlas auch eine Fülle von Ausflugstipps und Routenvorschlägen für jede Jahreszeit – zum Beispiel Vorschläge für schöne Wanderungen, Kletter- und Skitouren.



Kostenloser Download des Hüttenatlas: [http://umwelt.naturfreunde.at/files/uploads\\_BO/Folder/NFI\\_Huettenatlas\\_Zweite\\_Auflage\\_Medium.pdf](http://umwelt.naturfreunde.at/files/uploads_BO/Folder/NFI_Huettenatlas_Zweite_Auflage_Medium.pdf)



### www.tourenportal.at

Das Tourenportal der Naturfreunde ist mit über 4000 geprüften Touren (Wander-, Mountainbike-, Nordic-Walking-, Ski- und Schneeschuhtouren) das größte und bewährteste Outdoorportal Österreichs. Die Tourenbeschreibungen bieten alle wichtigen Informationen wie Wegverlauf, Wegbeschaffenheit und Höhenprofil. Hochaufgelöste Luftaufnahmen geben einem von der jeweils gewählten Tour einen guten Überblick. Mit einem Klick bekommt man alle Infos über die Hütten, an denen eine Tour vorbeiführt. Man kann auch das aktuelle Bergwetter und die Wettervorhersage für drei Tage abrufen. Die Selektion nach Höhenmetern und Tourendauer ermöglicht es, sich die Routen seinem Können und seinen Bedürfnissen nach auszusuchen. Die Angabe der Hangneigungswinkel und der Schneehöhen sowie die Verlinkung zum Lawinenlagebericht erleichtern die Tourenplanung im Winter.

Weiters kann man die GPS-Daten von allen Touren kostenlos downloaden (auch als iPhone und Android-Smartphone App erhältlich). Bei einem Unfall im Gebirge sorgt der SOS-Button für rasche Hilfe.

Eine Erweiterung des Tourenangebots erfolgt laufend!

### Natura Trails

Die Erhaltung unserer Landschaften und der biologischen Vielfalt ist seit jeher ein zentrales Anliegen der Naturfreunde. Auf den von den Naturfreunden in Kooperation mit den Österreichischen Bundesforsten entwickelten „Natura Trails“, die auf bereits bestehenden Wegen durch unterschiedliche Natura-2000-Schutzgebiete führen, erfährt man viel über den Schutz von Tier- und Pflanzenarten sowie über gefährdete Lebensräume. Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung in der Natur. Die Palette der Natura Trails reicht von gemütlichen Familienwanderungen über anspruchsvolle Bergtouren bis hin zu Rad- und Kanoutouren. In Österreich gibt es mittlerweile 36 Natura Trails.

Weitere Infos: [www.naturatrails.net](http://www.naturatrails.net)



Die Natura Trails führen auf bestehenden Wegen durch für eine sanfte Freizeitnutzung besonders geeignete Schutzgebiete. Sie sollen das Bewusstsein und das Verständnis für den Schutz von Lebensräumen fördern.

Kostenloser Download von „Natura-Trails“-Foldern: [www.naturatrails.net](http://www.naturatrails.net)

## Quellen

- 1 [www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-artgerecht-article2956596.html](http://www.n-tv.de/wissen/Mensch-lebt-nicht-mehr-artgerecht-article2956596.html)
- 2 [https://de.wikipedia.org/wiki/Jäger\\_und\\_Sammler](https://de.wikipedia.org/wiki/Jäger_und_Sammler)
- 3 [www.planet-wissen.de/alltag\\_gesundheit/medizin/evolutionsmedizin/interview\\_evolutionaere\\_medizin.jsp](http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/medizin/evolutionsmedizin/interview_evolutionaere_medizin.jsp)
- 4 Peter Spork, „Wake up! Aufbruch in eine ausgeschlafene Gesellschaft“, Carl Hanser Verlag, 2014
- 5 „Vitamin D. Die Heilkraft des Sonnenvitamins“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2014
- 6 Österreichischer Ernährungsbericht 2012
- 7 [www.profil.at/wissenschaft/hormon-hype-ist-vitamin-d-wundermittel-352707](http://www.profil.at/wissenschaft/hormon-hype-ist-vitamin-d-wundermittel-352707)
- 8 [www.umweltbundesamt.at/aktuell/presse/lastnews/news2013/news\\_130221/](http://www.umweltbundesamt.at/aktuell/presse/lastnews/news2013/news_130221/)
- 9 [www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sport-steigert-das-gehirn-leistungsvermoegen-a-917596.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/sport-steigert-das-gehirn-leistungsvermoegen-a-917596.html)
- 10 [www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/waldspaziergaenge-warum-sie-fuer-koerper-und-geist-gesund-sind-a-952492.html](http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/waldspaziergaenge-warum-sie-fuer-koerper-und-geist-gesund-sind-a-952492.html)
- 11 Clemens G. Arvay, „Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald“, Edition a, 2015
- 12 <http://derstandard.at/1277338273299/Hoehenluft-1-Teil-Wenn-Berg-und-Klima-reizen>
- 13 [www.umweltbundesamt.at/umweltsituation/laerm/laerm\\_auswirkungen/](http://www.umweltbundesamt.at/umweltsituation/laerm/laerm_auswirkungen/); Download der WHO-Studie „Burden of disease from environmental noise“: [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/136466/e94888.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/136466/e94888.pdf)
- 14 [www.naturfreunde.at/berichte/presseinformationen/presseinformationen/bewegung-ist-einkinderspiel](http://www.naturfreunde.at/berichte/presseinformationen/presseinformationen/bewegung-ist-einkinderspiel)
- 15 „Biodiversität & Gesundheit – Biologische Vielfalt erhalten heißt Gesundheit schützen“, Hintergrundstudie des Umweltdachverbandes, Mai 2015: <http://www.umweltdachverband.at/publikationen/publikationen>

## Viele Vorteile für Naturfreunde-Mitglieder!

Die Naturfreunde Österreich haben 153.000 Mitglieder – genießen auch Sie die vielen tollen Vorteile!



### Mehr Sicherheit

mit unserer weltweiten Freizeit-Unfallversicherung (Bergungs- und Rückholkosten, Invalidität ab 25 % bzw. Haftpflichtversicherung)



Foto: Goss Vitalij/fotolia

### Mehr Umweltengagement

mit Aufklärungskampagnen, Umweltaktionen und einschlägigen Publikationen



### Mehr Hüttenleben

mit 30 % Ermäßigung bei Übernachtungen in Schutzhütten aller alpinen Vereine in Österreich



### Mehr alpine Kompetenz

mit fundierten Ausbildungen, Kursen und Trainings in unseren alpinen Ausbildungszentren, Boulder- und Kletterhallen sowie im Wildwasserzentrum Wildalpen



### Mehr Abenteuer

mit spannenden Feriencamps und Umweltprojekten für Kinder und Jugendliche



### Mehr Urlaub

mit attraktiven Reiseangeboten im In- und Ausland



### Mehr Information

mit dem Mitglieder magazin „Naturfreund“, das viermal jährlich interessante Storys aus dem In- und Ausland sowie wichtige News und Freizeittipps liefert

[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)



Von seiner Entwicklung her ist der Mensch ein sehr ausdauernder Läufer. Unser Körper ist auf sehr viel Bewegung in der Natur ausgerichtet. Das Leben in den heutigen Industrienationen ist jedoch das genaue Gegenteil von dem, was unser Körper und damit auch unsere Seele brauchen: Wir verbringen den Großteil unserer Zeit in Innenräumen – bei mangelhafter Beleuchtung, bei schlechter Luftqualität und meist sitzend. Die Lärm- und Stressbelastungen steigen, die Erholungsphasen fallen zu kurz aus. Kein Wunder also, dass uns diese Lebensbedingungen krank machen können – psychisch, physisch und geistig. Doch wir müssen das nicht hinnehmen, wir können ohne großen Aufwand viel für unsere Gesundheit tun: zum Beispiel mit den Naturfreunden!

Für die Naturfreunde steht die Bewegung in der Natur seit ihrer Gründung vor 120 Jahren im Mittelpunkt ihrer Aktivitäten. Wandern, Klettern, Paddeln, Biken, Skifahren u. v. m. – mit den Naturfreunden sind die schönsten Naturerlebnisse möglich.

Die vorliegende Broschüre zeigt, welche Faktoren unserer Lebensweise der Gesundheit schaden und wie man gesundheitsfördernde Elemente in den Alltag einbauen kann. Denn Bewegung in der Natur macht fit und glücklich!

[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)