

# Natur & Gesundheit

Naturfreunde Österreich, Regina Hrbek, 15. Jänner 2016

Naturfreunde  
Österreich



# Natur & Gesundheit

Wir brauchen Bewegung!



- Menschen sind von der Entwicklung her Läufer
- Heute verbringen wir aber zu viel Zeit in Innenräumen und machen zu wenig Bewegung
- Folge sind Zivilisationskrankheiten
- Daher: regelmäßig in die Natur gehen



# Natur & Gesundheit

Wir brauchen die Natur!

Naturfreunde  
Österreich

- Aufenthalte in der Natur steigern das Wohlbefinden
- Wissenschaftliche Studien belegen messbare Verbesserungen bei vielen Krankheiten

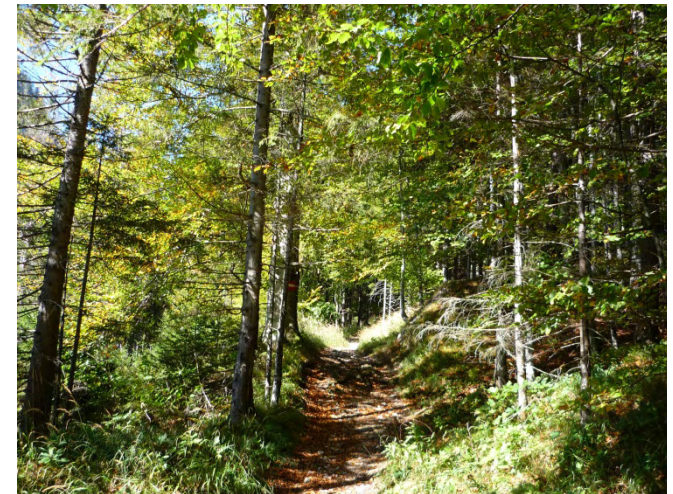


# Natur & Gesundheit

Wir brauchen frische Luft!



- Waldluft ist besonders gesund
- Immunsystem wird gestärkt
- Waldaufenthalte entspannen
- Blutdruck und Herzfrequenzen sinken



# Natur & Gesundheit

Fit und gesund durch Wandern



- Wandern ist besonders geeignet um fit zu bleiben/werden!
- Moderate Bewegung
- Wunderschöne Bergwelt/  
Landschaft genießen
- Für jede Altersgruppe möglich
- Leistbar



# Natur & Gesundheit

Zum Nachlesen!



**Literaturstudie**  
**Naturfreunde Internationale**  
*Naturerleben und Gesundheit*  
[www.wasser-wege.net](http://www.wasser-wege.net)



**Broschüre**  
**Naturfreunde Österreich**  
*Natur & Gesundheit*  
[www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)