

Natur & Gesundheit

WERBUNG

AKTUELL ▶ Die ganztägige Umweltkonferenz der Naturfreunde „Natur & Gesundheit“, die am 13. November 2015 in Linz in Kooperation mit den Österreichischen Bundesforsten (ÖBf) stattfand, widmete sich den vielen positiven Auswirkungen von Naturaufenthalten auf unser Wohlbefinden.

Die Einflüsse der Natur sind für unsere Seele und für unseren ganzen Organismus unverzichtbar. Wir brauchen Natur, um gesund zu sein und gesund zu bleiben. Doch 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. Bereits 80 bis 90 % aller Krankheiten sind bereits sogenannte Zivilisationskrankheiten wie Wirbelsäulen- und Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes, Burn-out und Fettleibigkeit. Wir können allerdings viel und noch dazu relativ einfach etwas tun, um diesen Krankheiten vorzubeugen bzw. ihnen entgegenzuwirken. Zum Beispiel mit den Naturfreunden Österreich, die seit ihrer Gründung vor 120 Jahren für Bewegung in der Natur stehen.

WIR BRAUCHEN NATUR!

Die Umweltkonferenz der Naturfreunde „Natur & Gesundheit“ ging am Vormittag der Frage nach, wie Naturerleben und Gesundheit zusammenhängen. Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, sind meist gesünder als Menschen ohne diese Möglichkeit und haben ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko. Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur führt auch zu messbaren Verbesserungen bei psychischen Problemen. Besonders wohltuend für unsere Seele und für unser Immunsystem ist es, wenn wir im Wald und im Gebirge

unterwegs sind. Zwei Vorträge beschäftigten sich daher mit der Gesundheitswirkung von Waldlandschaften und mit dem Thema „Sicher und gesund am Berg“.

Ein weiterer Schwerpunkt der Konferenz war barrierefreies Naturerleben. Den Naturfreunden und den ÖBf ist es nämlich ein großes Anliegen, dass vermehrt Naturerlebnisangebote für Menschen mit Behinderungen entwickelt und realisiert werden.

DAS LEBEN FÄNGT DRAUSSEN AN!

Am Nachmittag ging es um die praktische Umsetzung von Naturerlebnisangeboten. Nach einem Referat über die Naturerlebnisangebote im Rahmen des von der UNESCO ausgezeichneten Projekts der Naturfreunde und der ÖBf „Wasser:Wege“ (www.wasserwege.at) standen drei Workshops auf dem Programm: über die Konzeption barrierefreier Angebote, über die Konzeption attraktiver Angebote für Kinder und Jugendliche sowie über Naturschutzarbeit als sinnstiftende und gesundheitsfördernde Tätigkeit. In einer Abschlussrunde wurden die Ergebnisse der Workshops präsentiert und diskutiert.

Auf www.umwelt.naturfreunde.at gibt es eine ausführliche Zusammenfassung aller Vorträge sowie viele weiterführende Links.



Die Umweltkonferenz „Natur & Gesundheit“ wurde nach den Kriterien des Österreichischen Umweltzeichens für Green Meetings und Green Events veranstaltet. „Man sollte regelmäßig moderate Bewegung machen, am besten in der Natur“, empfahl Peter Gebetsberger, Leiter der Abteilung naturfreunde sports. „Nur wenn man fit genug ist, kann man im Gebirge sicher und gesund unterwegs sein!“

BEWÄHRT UND GUT!

Holzhammer-Franzbranntwein Arnika & Menthol und Holzhammer-Muskel-Gel Arnika & Menthol (mit Arnika, Kampher, Menthol und echtem Weingelägerdestillat)

Besonders wichtig beim Sport ist die Pflege für den Körper. Muskelkater, Verspannungen, sonnengerötete Haut und Erschöpfungszustände können einfach behandelt werden.

Erstklassige Helfer sind die Holzhammer-Naturprodukte von Riviera: Bei einer Rast mit einem Tuch im Nacken aufgetragen oder leicht an den Schläfen einmassiert, bringt der Holzhammer-Franzbranntwein mit Arnika und Menthol wohltuende Erfrischung. Auch für die Unterstützung der Körperhygiene – zum Beispiel unter den Achseln – ist er bestens geeignet. Die unzerbrechliche Leichtflasche ist ein praktischer Begleiter auf Wanderungen, auf Reisen oder beim Sport.

Bei Muskelkater und Verspannungen wirkt das Holzhammer-Muskel-Gel mit Arnika & Menthol angenehm durchblutungsfördernd. Der prickelnde Effekt auf der Haut belebt einen nach körperlicher Belastung und bei Müdigkeit.



Naturfreunde-Mitglieder profitieren jetzt von unserem speziellen Winterangebot:

Bei einem Mindestbestellwert von 25 € erhält man einen 10-€-Gutschein. Ab einem Bestellwert von 40 € werden keine Versandkosten verrechnet.

Bestellungen: im Onlineshop auf www.nurnaturpur.at mit dem Gutscheincode „**freunde116**“

Diese Aktion gilt bis 30. März 2016.

Holzhammer