

15 Fakten über den Natur- und Lebensraum Wald

Einatmen. Ausatmen. im SalzburgerLand

Der Natur- und Lebensraum Wald nimmt im SalzburgerLand mehr als die Hälfte der Landesfläche ein: Er gilt als „Salzburgs grüne Lunge“ und ist für die Menschen ein Ort, an dem man Ruhe findet und neue Kraft schöpft, aber auch ein Ort, an dem man bewusst in Bewegung kommt. Die gesundheitliche Wirkung des Waldes ist wissenschaftlich erwiesen. Hier erzählen wir Ihnen spannende Fakten rund um die ganzheitliche Wirkung des Natur- und Lebensraums Wald.

Wussten Sie, dass...

- 1) ... der Wald das einatmet, was wir ausatmen? Die Blätter der Bäume nehmen Kohlendioxid (welches wir ausatmen) aus der Luft auf und verwandeln es mithilfe vom grünen Farbstoff der Blätter, Sonnenlicht und Wasser zu Zucker, der als Nährstoff für den Baum dient. Das Abfallprodukt, das bei diesem Prozess – der so genannten Photosynthese – entsteht, ist der für uns Menschen so wichtige Sauerstoff.
- 2) ... ein Baum im SalzburgerLand pro Tag 30.000 bis 40.000 Kubikmeter Luft verarbeitet – und dabei nicht nur Sauerstoff abgibt, sondern die Luft auch noch anfeuchtet?
- 3) ... ein Baum selbst durch kleine Spaltöffnungen an der Unterseite seiner Blätter atmet? Hat der Baum wenig Wasser, schließen sich diese mikroskopisch kleinen Spalten, steht er prall im Saft, öffnen sie sich. Damit passen sich Bäume an veränderte Umweltbedingungen an.
- 4) ... man das Atmen der Bäume riechen kann? Viele Baumarten geben flüchtige Substanzen ab, die zum Beispiel dazu dienen, sich vor Mikroorganismen zu schützen. Wir nehmen das als Geruch bzw. Duft wahr, wie etwa die charakteristische Duftnote eines Fichten- oder Zirbenwaldes.
- 5) ... die Blätter der Bäume einem Schwamm gleichen, der u. a. Feinstaub und Bakterien aus der Luft aufnimmt und diese filtert? Laubbäume wechseln ihre „Filter“ im Herbst indem die Blätter abfallen. Nadelbäume, mit Ausnahme der Lärche, behalten ihre Nadeln bis zu zehn Jahre lang und tauschen diese kontinuierlich aus.
- 6) ... in einem Quadratmeter Waldboden bis zu 200 Liter Wasser gespeichert sind und der Wald damit die Grund- und Trinkwasservorräte auffüllt? Außerdem filtert der Waldboden das Wasser so gut, dass es als Trinkwasser meist nicht mehr aufbereitet werden muss.
- 7) ... der Wald im Kontext der Berge besonders gut auf unsere Gesundheit wirkt? Nur eine Woche Bewegung im Wald und in den Bergen lässt die Entzündungsparameter im Blut signifikant absinken.

SalzburgerLand
Tourismus GmbH
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Gernot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

g.hoerwertner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 75
M +43 664 8066 8875

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Sabrina Gangl, BA, MA
PR und Medien-
management DACH

s.gangl@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76
M +43 664 80668876

Andrea Bodner, BA
PR und Medien-
management DACH

a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 35

- 8) ... der Körper im Wald vermehrt junge Immunzellen bildet und ältere aussondert? Wer Salzburgs Wälder durchstreift, fühlt sich danach jünger und gesünder.
- 9) ... die Jungbrunnen-BERG-Studie im SalzburgerLand ergeben hat, dass ein einwöchiger Urlaub mit Heilbädern und Bergwandern das Gedächtnis verbessert und ein halbes Jahr lang für höhere körperliche Vitalität sorgt?
- 10) ... der Kontakt mit den Mikroorganismen aus Wald, Luft, Moos, Erde, Gewässern und Wiesen die Gesundheit nachhaltig fördert?
- 11) ... die positiven Eigenschaften der Bäume auf die ganzheitliche Gesundheit des Menschen seit vielen Jahrhunderten bekannt sind? Wie z.B. das Zirbenholz, welches beruhigend, schlaffördernd und pulssenkend wirkt. Das Holz der Zirbe sowie Zirben-Produkte kommen deshalb in vielen Betrieben im SalzburgerLand zum Einsatz.
- 12) ... dank dem jahrhundertealten Wissen der Traditionellen Europäischen Heilkunde (TEH) mit Zutaten aus dem Wald – wie etwa Fichtenwipfeln, Baumharz, Zirbenzapfen oder Maiwipfeln – völlig natürliche Heilmittel hergestellt werden können?
- 13) ... die sogenannte „Pechsalbe“ aus Fichten- und Lärchenharz (auch Pech genannt) eine wissenschaftlich erwiesene, wirksame Wundheilsalbe aus den Salzburger Wäldern ist? Dieses aus dem Harz der Bäume hergestellte Heilmittel wirkt gegen viele Beschwerden wie Wunden, Muskelschmerzen, Entzündungen, Rheuma oder Gicht.
- 14) ... Baumflechten an den Ästen der Bäume nur dort wachsen, wo die Luftqualität sehr gut ist? Im SalzburgerLand ist die „Bartflechte“ heimisch und weit verbreitet. Sie sieht aus wie ein Bart, der an den Ästen wächst – auch ihr wird eine Heilwirkung zugeschrieben, da sie als „natürliches Antibiotikum“ gilt.
- 15) ... man beim “Waldbaden“ im SalzburgerLand durch die lichten Wälder spaziert und dabei versucht, die Umgebung ganz bewusst mit allen Sinnen zu erfahren, sich zu entspannen, zu erholen und bei sich selbst anzukommen? Also tief einatmen, die Luft riechen, Geräusche wie Vogelgezwitscher oder die rauschenden Baumkronen hören, die Rinde der Bäume ertasten, den Boden unter sich spüren und wieder ausatmen. Einatmen. Ausatmen.

Informationen: www.salzburgerland.com/wald