



**THÜRINGENFORST**

Wir machen den Wald. Für Sie!

## Medieninformation 21/2016

### **Auszeit im Wald**

13.05.2016

Thüringens Förster werben für den Wald als Ort der Bewegung, der Entspannung und der Erholung

*Erfurt (hs):* Mit rund 550.000 Hektar Wald, rund ein Drittel der Landesfläche, gilt der Freistaat als „grünes Herz Deutschlands“. ThüringenForst, mit rund 200.000 Hektar Wald größter Waldeigentümer, wirbt mit interessanten Ausflugstipps für den Wald als Ort der Bewegung, der Entspannung und der Erholung. Eine Vielzahl empirischer Untersuchungen belegt: Der Aufenthalt im Wald stärkt nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch die körperliche Gesundheit.

### **Der Wald als Anti-Stress-Mittel**

„Eine im Jahr 2008 an der Eidgenössischen technischen Hochschule (ETH) in Zürich durchgeführte Studie belegt, dass Menschen, die sich im Freien bewegen, ihre Alltagsorgen besser vergessen und ihre Ausgeglichenheit mehr steigern konnten als Personen, die sich in einem Sportstudio verausgabten“, so Volker Gebhardt, ThüringenForst-Vorstand. Zahlreiche weitere Untersuchungen bestätigten, dass insbesondere der Aufenthalt im Wald Gemütsruhe und seelische Ausgeglichenheit fördert. Aber grün ist nicht gleich grün: Speziell malerische Waldgebiete, durchsetzt mit Bergwiesen, Einzelbäumen, Aussichtspunkten, plätschernden Waldbächen und einer vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt sorgen für ein reichhaltiges Naturerlebnis. Der Geruch des Waldes, die optischen Reize, Licht und Schatten im Wechsel, das angenehm kühle Waldklima, Geräusche von Wind und Wasser, die unzähligen Vogelstimmen – all das wirkt auf den Waldbesucher erholsam und positiv.

### **Schutz durch Schmutz speziell für Kinder**

Waldwanderungen haben einen ausgleichenden Einfluss auf Körper und Seele: Blutdruck und Pulsfrequenz sinken, die Stresshormone nehmen ab und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Die Hygienehypothese des Epidemiologen David Strachan unterstreicht mittels empirischer Befunde, dass Kinder die sich regelmäßig mit feuchter Erde schmutzig machen, ein geringeres Risiko zur Entstehung von Allergien aufweisen. Immunzellen werden bei jungen Menschen gestärkt, wenn sie etwa gegen Darmbakterien als natürlicher Sparringpartner kämpfen müssen.

#### **Bearbeiter/Durchwahl**

Dr. Horst Sproßmann/-890

#### **Geschäftsanschrift**

ThüringenForst  
Anstalt öffentlichen Rechts  
Hallesche Straße 16  
99085 Erfurt  
Tel.: +49 (0)361 3789 - 800  
Fax: +49 (0)361 3789 - 809  
zentrale@forst.thueringen.de  
www.thueringenforst.de

#### **Vorstand**

Dipl.-Forsting. Volker Gebhardt  
Dipl.-Volkswirt Henrik Harms

#### **Eingetragen beim**

Amtsgericht Jena  
HRA 503042  
St.-Nr.: 151/144/09607  
USt.-ID: DE 811570658  
Finanzamt Erfurt

#### **Bankverbindung**

Thüringenforst – Zentrale  
Landesbank Hessen-Thüringen  
IBAN DE92 8205 0000 1302 0100 93  
SWIFT-BIC HELADEF820



**THÜRINGENFORST**

Wir machen den Wald. Für Sie!

### **Waldtouristische Empfehlungen als „Amuse-Gueule“**

Mit den waldtouristischen Empfehlungen will ThüringenForst allen Interessierten eine „Gaumenfreude“ bieten, um sich von der überragenden Bedeutung des Waldes als Erholungsraum ein eigenes Bild zu machen. Die waldtouristischen Empfehlungen, die nahezu alle Landstriche im Freistaat berücksichtigen, sind unter [www.thueringenforst.de](http://www.thueringenforst.de) jederzeit abrufbar.

Wörter: 318, Zeilen: 38

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Horst Sproßmann  
Leiter der Stabsstelle „Kommunikation, Medien“

Verbreitung der Medieninformation unter Angabe der Quelle erwünscht!

### **Organisationsportrait**

Die am 1. Januar 2012 gegründete Landesforstanstalt ThüringenForst – Anstalt öffentlichen Rechts (AÖR) mit Sitz in Erfurt bewirtschaftet rund 200.000 Hektar Staatswald, nimmt hoheitliche Aufgaben im gesamten Waldgebiet des Freistaats wahr (550.000 Hektar) und bietet Dienstleistungen (Beförderung) für den Privat- und Kommunalwald an. Mit 24 Forstämtern und 279 Forstrevieren ist ThüringenForst-AÖR flächendeckend in Thüringen aufgestellt. Mit knapp 1.450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern wird ein Jahresbudget von circa 100 Millionen Euro bewegt. Das Cluster Forst & Holz im Freistaat Thüringen sichert über 40.000 Arbeitsplätze, vorwiegend im strukturschwachen ländlichen Raum, und generiert einen Branchenumsatz von über zwei Milliarden Euro – die damit viertgrößte Wirtschaftsbranche Thüringens. Weitere Informationen finden Sie unter [www.thueringenforst.de](http://www.thueringenforst.de).