21.02.2023 – 15:55 Uhr

Story-Idee: Waldgeschichten zum Tag des Waldes am 21. März 2023

Der Wald ist lebenswichtig. Er ist unser grösster Sauerstoffproduzent und Kohlendioxyd-Senker. Jeder Hektar entzieht der Luft pro Jahr rund 50 Tonnen Schadstoffe. Der Wald reguliert das Klima und filtert das Wasser im Boden.

Aber auch darüber hinaus bietet das wertvolle Ökosystem wahre Schätze für unser Wohlbefinden.

Der Wald hält eine ganze **Schatzkammer an Heilmitteln und wohlschmeckenden Zutaten** für uns bereit – ganz umsonst – wenn wir sie nur erkennen.

Bereits die Waldluft an sich stärkt nachweislich das Immunsystem, **schützt vor chronischen Krankheiten** und reduziert die Gefahr an Krebs zu erkranken ganz erheblich. Ein ausgedehnter Spaziergang durch Eichen, Fichten und Co erhöht die Anzahl krebsbekämpfender natürlicher Killerzellen im Blut um bis zu 70 Prozent!

Und wussten Sie, dass der Duft alter Arven Zankäpfel friedlich werden lässt? **Die ätherischen Öle einer Vielzahl an Nadelbäumen wirken beruhigend.** Sie regulieren Stresshormone.

An der positiven Wirkung des Waldes auf das Wohlbefinden des Menschen, hat die Forschung längst keinen Zweifel mehr. Unzählige Studien bestätigen diese. In Japan gibt es dafür einen eigenen Studiengang.

Kein Wunder also, dass der Wald auch einen eigenen Tag erhalten hat, der 2023 auf den 21. März fällt.

Vielleicht ein guter Zeitpunkt für die Veröffentlichung einer schönen Geschichte über ihn?

+++ Unsere Vorauswahl für Sie +++

1) Waldbaden

In Japan eine universitäre Disziplin, gewinnt das Waldbaden auch hierzulande immer mehr Anhänger. In der Aletsch Arena gibt es seit 2017 Kurse, die hoch über dem gewaltigen Gletscher durch den uralten Aletschwald mit seinen knorrigen Arvenbäumen führen.

90 Jahre geschützter Aletschwald: Der Aletschwald steht seit 90 Jahren (1933) unter absolutem Schutz. Das Schutzgebiet wird von Pro Natura betreut und durch den Kanton Wallis finanziell unterstützt. Der Aletschwald umfasst eine Fläche von über 400 Hektaren und ist national und international von Bedeutung

2) Die Arve – ein Baum gegen Zankäpfel

In der Aletsch Arena wachsen die ältesten Arven der Schweiz, oder sogar überhaupt. Bis zu 1000 Jahre alt sind diese knorrigen Gesellen, deren Duft eine fast magische und aussergewöhnlich beruhigende Wirkung auf den Menschen hat.

3) Verwertbarer Wald Das „Chritterhexli“ Steffi Mattig ist in 3. Generation unterwegs in ihrer Heimat der Aletsch Arena und sammelt Schätze aus der Natur für heilsame und/oder schmackhafte Öle, Tinkturen und mehr. In dieser Geschichte verrät sie uns, was der Wald alles für uns an Kostproben bereithält. Inklusiver vieler DIY-Rezepte.

Ist etwas Passendes für Sie dabei?

Aletsch Arena AG, Furkastrasse 39. 3983 Mörel-Filet. info@aletscharena.ch, aletscharena.ch

Medieninhalte

Grosser Aletschgletscher (c) Schweiz Tourismus - Andreas Gerth

Stefanie Mattig stellt mithilfe von Baumharz Kaugummi her Foto (c)aletscharena.ch - Stefanie Mattig

Der Aletschwald mit seinen über 1000-jährigen Arven am Aletschgletscher Foto (c)aletscharena.ch - Perret

Herstellung von Entgiftungschips Foto (c)aletscharena.ch - Stefanie Mattig

Die Villa Cassel/Pro Natura Zentrum liegt unmittelbar beim Aletschwald (c)aletscharena.ch - Robert Hansen

Tannenspitzen aus den Wäldern der Aletsch Arena Foto (c)Stefanie Mattig

Grosser Aletschgletscher inkl. Aletschwald Foto (c)aletscharena.ch - christian pfammatter

Waldbaden im Aletschwald Foto (c)aletscharena.ch - karin bittel

Waldbaden im Aletschwald Foto (c)aletscharena.ch - karin bittel

Waldbaden im Aletschwald hoch über dem Grossen Aletschgletscher - Eintauchen in den Wald Foto (c) aletscharena.ch - manfred bernjus

Arvenzapfen im Aletschwald hoch über dem Grossen Aletschgletscher Foto (c) ProNaturaZentrumAletsch

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100070233/100903204 abgerufen werden.