

Mühlviertler Waldluftbade-Studie 2015/2016

Erste medizinische Waldstudie in Europa

Studienleiter: Dr. Martin Spinka, Wahlarzt für Allgemeinmedizin Spezialgebiet
Naturheilkunde, Experte TEM und HRV, 4020 Linz, Friedensplatz 1

Die Fragestellung lautete: Profitieren Menschen, die sich allgemein unwohl und erschöpft fühlen, von regelmäßigen Aufenthalten in den Wäldern des Mühlviertels, in Bezug auf ihre vegetative Gesundheit? Verändert sich die Funktionslage des vegetativen Nervensystems durch diese Waldbesuche?

Die Vorgabe für die 20 ausgewählten ProbandInnen war, sich mindestens 4 Stunden pro Woche im Wald aufzuhalten, und das über einen Zeitraum von 9 Monaten. Darüber hinaus gab es keine Einschränkungen oder Vorgaben. Die ProbandInnen mussten in einem wöchentlichen Protokoll angeben, wie viele Minuten im Wald verbracht wurden, wie wohl sie sich fühlten und wie erschöpft sie sich in dieser Woche fühlten.

Zusammenfassung der Studienergebnisse:

Bei einer durchschnittlichen, wöchentlichen Aufenthaltsdauer im Wald von 250,5 min (entspricht 4 Stunden 10 Minuten und 30 Sekunden) pro Proband, ergaben sich messbare Veränderungen im vegetativen Nervensystem. Nach Befragung der Probanden hat sich sowohl das subjektive Wohlfühlgefühl als auch die subjektiv empfundene Erschöpfung verbessert.

Das „Bremsen“ im Alltag funktioniert besser - Waldluftbaden fördert folgende Dinge durch eine verbesserte Funktion des Parasympathikus:

- Waldluftbaden verhindert Infekte und baut Stress ab
- Waldluftbaden fördert die allgemeine Widerstandskraft
- Waldluftbaden bringt einen guten Schlaf
- Waldluftbaden regelt die Verdauung
- Der Wald vitalisiert, indem er das Aktionspotential des Herzens verbessert

Untersuchung der energetischen Einflüsse von Kraft- und Energieplätzen in Gemeinden des Mühlviertler Kernlands

Die Geomantie beschäftigt sich mit den Quellen der heilsamen Wirkung des Mühlviertler Waldes: den vitalenergetischen, ätherischen und ästhetischen Wirkungen des Waldes, ihrer Wesenhaftigkeit und den fördernden Wirkungen von Erdenergien, Kraftplätzen und -linien. Ziel ist die geomantische Untersuchung der Mitgliedsgemeinden im Tourismusverband Mühlviertler Kernland.

Studienleitung Wolfgang Strasser und Günter Kantilli www.raumdialog.at

Diese Studie bzw. Zusammenfassung ist Eigentum des Tourismusverbandes Mühlviertler Kernland und darf nur mit schriftlicher Zustimmung des Eigentümers weitergegeben werden.

Kontakt:

Tourismusverband Mühlviertler Kernland
Karl Steinbeiß
Waaggasse 6, 4240 Freistadt

Tel.: +43 7942 75700
E-Mail: kernland@oberoesterreich.at
www.muehlviertel.at