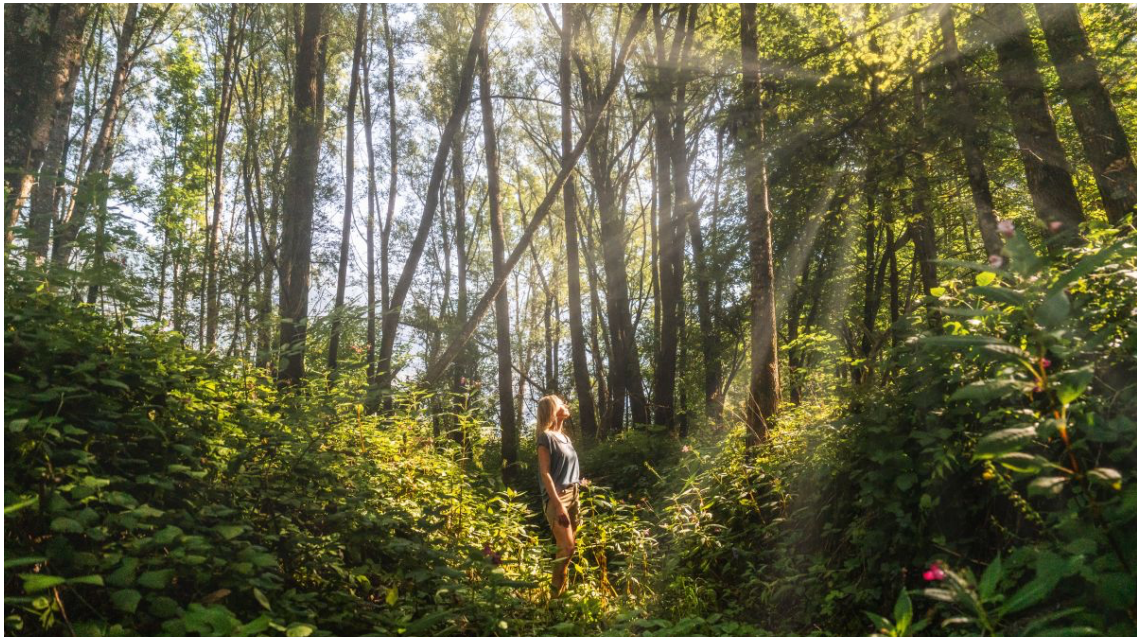


Betreff: Osttirol, Österreich: Erholungsraum Wald  
Preheader: Waldbaden, Wichtelland und Wunder der Natur

Die grüne Seele von Osttirol, Österreich  
**Wo Bäume heilen und Abenteuer wachsen**



So viel mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen: Der Wald spielt in Osttirol, Österreich eine zentrale Rolle – als kühlender Schattenspender, Klimaschützer, Erholungs- sowie Lebensraum für Mensch und Tier. © TVB Osttirol / Peter Maier

**Wald ist Medizin – in Osttirol bedeckt die grüne Lunge ganze 31 Prozent der Gesamtfläche. Wer darin eintaucht, tut etwas für seine psychische und körperliche Gesundheit. Der Kraftort stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und wirkt nachgewiesenermaßen gegen Stress – in Japan verschreiben Ärzte Waldbaden sogar als anerkannte Therapieform. Gleichzeitig binden die Pflanzen CO<sub>2</sub>, produzieren Sauerstoff, verhindern Erosion, schützen vor Muren und bremsen Lawinen. Für Kinder wachsen dort nicht nur Bäume, sondern auch die Fantasie und das Bewusstsein für die wertvolle Umweltressource. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)**

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)  
Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane@ahm-agentur.de](mailto:ariane@ahm-agentur.de)  
Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa@ahm-agentur.de](mailto:lisa@ahm-agentur.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
**[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol**



## Schönster Kinderspielplatz? Die Natur!



Der neue Waldwichtelweg im Wichtelpark Sillian in Osttirol, Österreich bietet Kindern eine unterhaltsame Möglichkeit, den Wald spielerisch zu entdecken und einen verlorenen Schatz zu finden. © TVB Osttirol / Elias Bachmann

Die Luft im Wald enthält 90 Prozent weniger Staubpartikel als in der Stadt. In Osttirol sind rund 680 Quadratkilometer von dem gesundheitsfördernden Erholungsraum bedeckt. Wer beim Wandern, Biken oder Waldbaden in die Stille eintaucht, findet innere Ruhe und schöpft neue Kraft. Die Wissenschaft ist überzeugt, dass die grüne Umgebung sogar vor Depressionen, psychischer Stressbelastung, Burnout, Herzinfarkt schützt und chronische Schmerzen lindern kann. Ein Spaziergang durch den [Oberhauser Zirbenwald](#) im Defereggental, größter zusammenhängender Zirbenbestand der Ostalpen, oder ein Besuch des [Natur- und Kulturlehrwegs Debanttal](#) laden dazu ein, die Kraft der Bäume umgeben von 266 Dreitausendern auf sich wirken zu lassen. Mit Attraktionen wie dem neuen Waldwichtelweg im [Wichtelpark Sillian](#) wird die Natur zum Abenteuerspielplatz für Groß und Klein. An sieben interaktiven Stationen suchen Familien einen verlorenen Schatz und entdecken die Geheimnisse des Dickichts. Mut, Geschick und Teamgeist sind gefragt, wenn Kinder in Baumkronen klettern, durch Labyrinth streifen oder im „Goldsucher-Stollen“ nach versteckten Münzen graben.

## Ein Bad mit allen Sinnen

Mit nackten Füßen auf dem warmen, weichen Boden stehen, die Hände im duftenden Moos vergraben und die Stille in sich aufnehmen. Beim bewussten Eintauchen in die Waldatmosphäre ohne Ablenkung durch Telefon oder Computer entsteht eine intensive Verbindung zur Natur, die es ermöglicht, sich zu erden, zu verwurzeln und die Perspektive zu ändern. Besonders eindrucksvoll ist der Blick hinauf zum Blätterdach in den Himmel, der oft mit einem Gefühl der Geborgenheit und des inneren Friedens einhergeht. Kulinarisch bereichert der Wald mit Pilzen, Beeren und Spezialitäten wie Fichtenwipfelhonig

### Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane@ahm-agentur.de](mailto:ariane@ahm-agentur.de)

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa@ahm-agentur.de](mailto:lisa@ahm-agentur.de)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

Bildmaterial sowie weitere Informationen unter  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol





oder Zirbenschknaps die Osttiroler Küche. Wer beim Spaziergang die Augen offen hält, findet außerdem zahlreiche Heilkräuter von Spitzwegerich über Johanniskraut bis zu Arnika. Interessierte können [Waldbaden erleben](#): Sabine Buchberger und Lissi Totschnig bieten für 38 Euro/Pers. (20 Euro/Pers. im Winter) Gruppen- und Einzeltouren rund um den Tristacher See an.

**Über Osttirol.** „Osttirol ist natürlich anders. Natürlich, im Sinne von Natur“ – so lautet das Credo der Urlaubsregion südlich des Alpenhauptkamms. Zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern, den Lienzer Dolomiten und dem Karnischen Grenzkamm gelegen, zeichnet sie sich besonders durch ihre Ursprünglichkeit, Echtheit und gelebte Tradition aus. Mit insgesamt 265 Dreitausendern und dem Großglockner, höchster Gipfel Österreichs, nennt sich Osttirol zu Recht „das Bergtirol“. Naturliebhaber finden dort unberührte Landschaft und jede Menge Freiraum. Aktive schätzen die idealen Bedingungen für Outdoor-Sport, in Bergsteiger- und Kletterkreisen genießt Osttirol längst Kultstatus. Genessurlauber schätzen den südlichen Teil Österreichs besonders für seine kulinarische Vielfalt mit bodenständiger Kochkunst auf höchstem Niveau: von urigen Jausenstationen bis hin zu raffinierten Hauben-Restaurants. Außerdem spielen bäuerliche Traditionen eine besondere Rolle: Jahrhundertalte Rituale, unverfälschtes Handwerk und eine sanft gewachsene, ehrliche Brauchtumskultur prägen das Leben der Menschen in Osttirol – einst wie heute. [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com)



AGENTUR FÜR  
KOMMUNIKATION

Pressekontakt

AHM Kommunikation [www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de)

Ariane Husung +49 8807 21490-16 [ariane@ahm-agentur.de](mailto:ariane@ahm-agentur.de)

Lisa Mang +49 8807 21490-12 [lisa@ahm-agentur.de](mailto:lisa@ahm-agentur.de)

**Bildmaterial sowie weitere Informationen unter**  
[www.ahm-agentur.de](http://www.ahm-agentur.de) / Kunden / Osttirol

