



Gesundes  
**Fichtelgebirge**

Bad Alexandersbad · Bad Berneck  
Bischofsgrün · Weißstadt



**HEILKRAFT DES WALDES**

*Eintauchen - Erleben - Entspannen*

## INHALT

Eintauchen .....	2
Erleben .....	4
Entspannen .....	6
Projekt Wald und Gesundheit .....	8
Trainer und Therapeuten .....	12
Gesundheitsorte .....	18



# Eintauchen

Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart zu lenken, sich mit allen Sinnen auf das Hier und Jetzt einzulassen und eine Haltung der Akzeptanz einzunehmen. Doch im Alltag im Gleichgewicht zu bleiben fällt vielen immer schwerer. Unser Gedankenkarussell dreht sich rund um die Uhr, um berufliche und private Verpflichtungen. Das Gefühl, nichts verpassen zu wollen und online wie offline immer erreichbar zu sein, verhindert entspannte und achtsame Momente nur für uns selbst. Denn oft sind es die kleinen Dinge, die unserer Aufmerksamkeit entgehen.



Der Aufenthalt in der Natur ist eine wunderbare Möglichkeit, Achtsamkeit zu erlernen oder diese wiederzufinden. Denn wie schon Alexander von Humboldt wusste: „Die Natur muss gefühlt werden“. Mit speziellen Achtsamkeits- und Entspannungsübungen wird beim Wald-Gesundheitstraining der Wald mit all seinen Naturschätzen wahrgenommen. Das Tanzen der Blätter im Wind und das Zwitschern der Vögel, das Ertasten von Moos, der Duft der Fichten und die erfrischende Waldluft führen zu innerer Ruhe, Entspannung und einer Auszeit in authentischer Natur. Ganz nach dem Motto: Raus aus dem Kopf, rein in den Wald.

# Erleben

Mit seinen vielfältigen ökologischen Funktionen stellt der Wald heutzutage mehr denn je einen wichtigen Naturraum dar. Der Wald spielt eine große Rolle, sowohl als Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen, wie auch beim Klimaschutz, da zum Beispiel Temperatur-extreme abgemildert werden. Die durch die Speicherung von Kohlenstoff gereinigte Luft steigert die Erholungsqualität für den Menschen. Terpene sind Stoffe, mit denen Pflanzen untereinander Botschaften austauschen. Wenn wir Menschen diese einatmen, wird unser Immunsystem nachweislich gestärkt. Ein intaktes Ökosystem Wald ist damit essentiell für unsere Gesundheit.

Der Naturraum Wald ist vielfältig, individuell und bietet immer wieder neue Eindrücke. Die natürliche Formen- und Farbenvielfalt lenkt uns ab und regt unsere Kreativität an. Je nach Tages- und Jahreszeit wird ein und dasselbe Waldstück in einer ganz eigenen Atmosphäre wahrgenommen. Ob Fichten oder Buchenwälder, beeindruckende Granitformationen oder Flüsse – der Wald bietet für jeden Menschen einen persönlichen Ort zum Innehalten und Verweilen abseits ausgetretener Pfade.



# Entspannen

Wald-Gesundheitstraining hat seinen Ursprung in Japan und wird dort „Shinrin Yoku“ genannt. Es ist ein Element der präventiven Gesundheitsvorsorge, das wohltuend und befreiend wirkt. Die Wald-Therapie kann zu einer heilsamen Wirkung auf Körper und Geist führen. Zahlreiche Studien belegen, dass die Kraftquelle Wald viele positive Wirkungen – psychologisch, kognitiv und physiologisch – auf den menschlichen Organismus hat:



- Förderung von Aufmerksamkeit, Konzentration und Kreativität
- Reduzierung von Angst- und depressiven Stimmungen
- Verbesserung der Schlafqualität und Schlafdauer
- Prävention von Burn-out und Erschöpfungszuständen

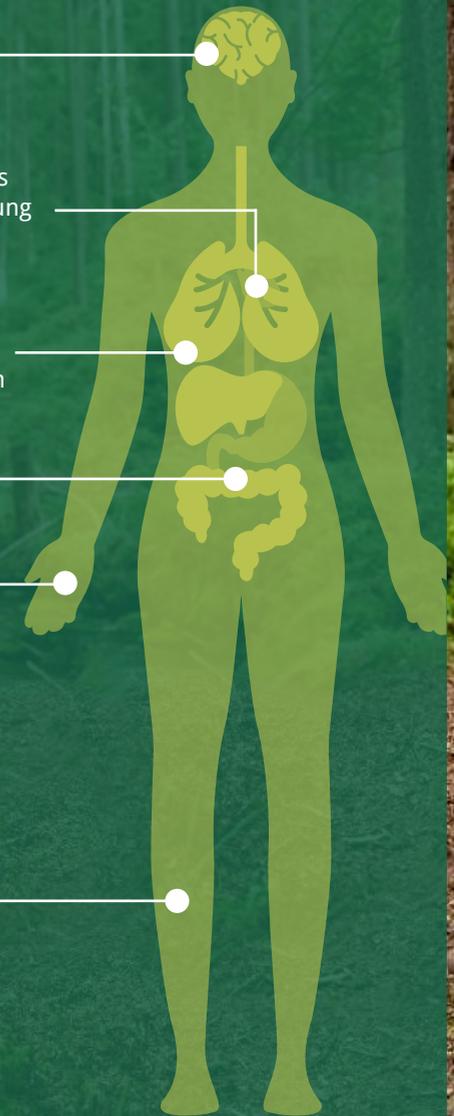
• Stärkung des Herz-Kreislaufsystems durch leichte bis moderate Bewegung inklusive Stressreduzierung

• Unterstützung der Atemwege durch eine hohe Luftqualität und die Reduktion von Luftschadstoffen

• Stärkung des Immunsystems

• Regulierung des Blutdrucks durch Entschleunigung und Reduktion von Stressbelastungen

• Stärkung der Thermoregulation



**BALANCE IST NIE EIN STATISCHER ZUSTAND,  
DEN MAN EINMAL HAT UND DANN BEWAHREN  
KANN.**

**LEICHT KANN MAN DAS GERADE ERREICHTE  
GLEICHGEWICHT WIEDER VERLIEREN, ES MUSS  
STÄNDIG NEU AUSBALANCIERT WERDEN.**

Sebastian Kneipp

# Projekt Wald & Gesundheit

Wieso schicken wir die Menschen also nicht einfach in den Wald? Wieso braucht es einen Kur- oder Heilwald und Wald-Gesundheitstrainer:innen und Wald-Therapeut:innen? Weil unsere Bayerischen Kurorte für Kompetenz, Qualität und Professionalität stehen. Kur- und Heilwälder stehen für gesundes Waldinnenklima und hohe Luftreinheit, für vielfältige Wald-Sinnesräume, für einen artenreichen und abwechslungsreichen Wald mit Lichtungen und alten Baumbeständen. Sie bieten walddtypische Ruhe und Geborgenheit inmitten eines wohltuenden Umfeldes.



In einem Kurwald (Gesundheitsvorsorge, Prävention) werden sorgsam entwickelte Präventionsprogramme angeboten, die eine intensive Naturerfahrung ermöglichen und die Gesundheitswirkung des Waldes verstärken. Der Wald wird zum Erfahrungsraum und Partner für uns Menschen. In einem Heilwald (Therapie und Rehabilitation) werden bewährte therapeutische Übungsformen auf neue Weise im neuen Behandlungsraum Wald umgesetzt. Das Wohlbefinden und der Heilungsprozess der Kurgäste wird durch waldtherapeutische Programme aktiviert, intensiviert und gezielt nachhaltig verankert.

Ziel des Bayerischen Heilbäder-Verbandes in einem gemeinsamen Projekt der Ludwig-Maximilians-Universität mit Prof. Angela Schuh, Gisela Immich (M.Sc.) und Dipl.-Ing. Eva Robl war es, die optimalen Bedingungen für wirksame Angebote im Bereich Wald und Gesundheit zu schaffen. Das Projekt wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie. Die teilnehmenden Pilotorte erhalten ein Zertifikat für die Ausweisung ihrer Kur- und/oder Heilwälder und die entwickelten Wald-Gesundheitskonzepte.



Entdecken Sie hier  
unser Video zur  
Lehre nach Kneipp

# 10 Möglichkeiten, ...

... die unsere Wald-Gesundheitstrainer:innen und Wald-Therapeut:innen unseren (Kur-) Gästen bieten:

1. Den Wald neu für sich in der Geborgenheit einer Gruppe entdecken.
2. Die Wald-Natur als Impulsgeber für die eigenen natürlichen Lebenskräfte erleben.
3. Die Wald-Ressourcen mit allen Sinnen bewusst spüren.
4. Dem Wald als unterstützenden Partner für die eigene Gesundheit begegnen (Waldkraft als regenerative Heilkraft).
5. Im Wald mit gezielter Langsamkeit und Achtsamkeit die individuellen Eigenkräfte aktivieren.
6. Im Wald das eigene Wohlbefinden stärken.
7. Den Wald als geschützten Raum für eigene Erfahrungen wahrnehmen.
8. Die Verbundenheit mit dem Wald und mit der eigenen individuellen Natur festigen.
9. Neuen Zugang zur eigenen Intuition und Empowerment finden.
10. Bewährte therapeutische Elemente im Wald neu erfahren (z.B. Koordinations- oder Balanceschulung im Wald).



**REGENERATION, ENTSPANNUNG, INNERE FOKUSSIERUNG UND ZENTRIERUNG, SINNES-AKTIVIERUNG, KOORDINATIONSTRAINING, ATEMSCULUNG – IM WALD GELINGT ES.**

**DEN WALD ALS NATÜRLICHES HEILMITTEL ERLEBEN UND DIE EIGENKRÄFTE TRAINIEREN, DAS IST WALD-GESUNDHEIT IN UNSEREN BAYERISCHEN KURORTEN.**

# Vorstellung

DER TRAINER:INNEN UND THERAPEUT:INNEN

Die Ausbildung von Wald-Gesundheits-trainer:innen und Wald-Therapeut:innen im Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie in Bad Wörishofen vertiefte als neuer Baustein die Gesundheitskompetenz in den Kurorten.

Wir freuen uns, Ihnen unsere Wald-Gesundheitstrainer:innen und Wald-Therapeut:innen vorzustellen. Da jeder, durch Einbezug des ortsgebundenen Heilmittels oder eine weitere persönliche Fachkompetenz, seine eigenen Schwerpunkte hat, können Sie sich ein passendes Angebot aussuchen oder in unterschiedliche Trainingseinheiten reinschnuppern.



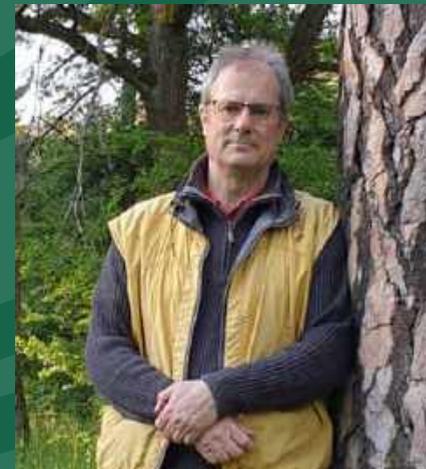
Andreas Büttner

WALD-GESUNDHEITSTRAINER

„In der Ruhe liegt die Kraft“ (alte Volksweisheit). Das ist ganz sicher wahr. Wald-Gesundheitstraining ist eine der effektivsten und schönsten Methoden, um in einen Zustand innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen.

Meine Kurse werden überwiegend von Frauen besucht. Männer sind mir als Teilnehmer ebenfalls willkommen, denn überlegt mal, liebe Männer: Seid ihr nicht auch oft total gestresst und überarbeitet?

Die Kurse im Wald sind eine Alternative zu Biergarten, Tennis etc. Ich bin Entspannungstrainer, Meditationslehrer, Fachberater für Hochsensibilität und Wald-Gesundheitstrainer. Im Wald bewegen wir uns auch - nur ruhiger und achtsamer. Dabei schärfen wir gleichzeitig unser Bewusstsein für Wald und Natur als unsere natürliche Lebensgrundlage. Entspannung und Umweltbewusstsein - ist das nichts für euch?



Gabi Wenz

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN

Nach vielen Jahren als selbständige Diplombiologin im Naturschutz und Mittelschullehrerin ist es mir ein Bedürfnis, anderen Menschen die Einzigartigkeit, Schönheit und positive Kraft der Natur nahezubringen. Mit dem Aufwachsen meiner Kinder fokussierte ich mich auf die Verbindung von Biologie, Pädagogik und Wildniswissen. Der spannende Bereich der Natur um uns und in uns nimmt einen immer größeren Platz in meiner Arbeit ein. Beim Wald-Gesundheitstraining liegt mein Fokus neben Entspannung, Genuss und körperlicher Erholung darauf, sich auch draußen „zu Hause“ zu fühlen.

„Ich bin das Land, meine Augen sind der Himmel, meine Glieder die Bäume, ich bin der Fels, die Wassertiefe. Ich bin nicht hier, um die Natur zu beherrschen oder sie auszubeuten. Ich bin selbst Natur.“ (Hopi-Weisheit)

**Information und Anmeldung:**

Tourist-Information, Marktplatz 21,  
95460 Bad Berneck i. Fichtelgebirge,  
09273/574374, touristinfo@badberneck.de



## Diana Zäza

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN

Ich liebe die Natur und ihre Schätze, speziell die Fichtenwälder und die Formationen der Granitsteine. Dass sich unter der Erde rund um Weißenstadt das gesundheitsfördernde Edelgas Radon und Schwefel-Fluoridhaltiges Thermalwasser befinden, fasziniert mich sehr. In meiner beruflichen Position als Concierge im Siebenquell GesundZeit-Resort kann ich Gästen Wald-Gesundheitstraining mit allen gesundheitsfördernden Aspekten näherbringen. Es ist schön zu beobachten, wie man die Entspannung nicht nur am Gesichtsausdruck der Teilnehmenden ablesen kann, sondern auch bei einer Messung des Stresslevels (HRV-Messung), die wir vor und nach dem Wald-Gesundheitstraining durchführen können. Das Wald-Gesundheitstraining ist zu jeder Jahreszeit ein ganz besonderes Erlebnis: das Blühen des Siebensternes, das Kneippen in der Eger, die Farbenvielfalt in der Natur und das Glitzern des Schnees in der Sonne.

### Information und Anmeldung:

Siebenquell GesundZeitResort, Thermenallee 1, 95163 Weißenstadt, 09253/954600, reservierung@siebenquell.com

## Christina Webhofer

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN  
UND WALD-THERAPEUTIN

Im Alltag bestimmen Stress, Hektik und Zeitdruck unser Leben. Es ist nachgewiesen, dass sich das Waldklima ausgleichend, beruhigend und stress-reduzierend auf unsere Anforderungen auswirkt. Neben der berufsausübenden Generation, profitieren auch Kinder und Senioren von diesen positiven Effekten. Der Heilungsprozess nach schweren Krankheitsverläufen wird ebenso vorteilhaft beeinflusst. Den Gästen des Kurzentrums Weißenstadt biete ich die Möglichkeit in der wunderschönen Umgebung des Fichtelgebirges zur Ruhe zu kommen, sich auf das Thema „Wald-Therapie“ einzulassen und neue Kraft zu tanken.

„Du ähnelst einem Baum, der in der Erde wurzelt und dessen Krone den Himmel berührt. Dies ist das Bild des vollkommenen Gleichgewichts, das den Himmel und die Erde in einem Körper vereinigt“ (Indianerweisheit)



### Information und Anmeldung:

Kurzentrum Weißenstadt, Im Quellenpark 1, 95163 Weißenstadt, 09253/95450, rezeption@kurzentrum-weissenstadt.de



## Nathalie Zimmermann

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN

Wenn Du einmal im Leben Kummer und Sorgen hast, dann geh' mit offenen Augen durch den Wald. Als Kind war das mein Lieblingszitat aus dem Sissi-Film und heute empfinde ich es aktueller denn je. Mit offenen Sinnen durch den Wald zu gehen, spendet Ruhe und eine Auszeit, aber auch Tatkraft, Kreativität und Freude. Immer wieder bin ich beeindruckt von den kleinen und großen Besonderheiten in der Natur und dem perfekten Zusammenspiel der einzelnen Teile zu einem ausgewogenen Ganzen. Im Wald fühle ich mich als Teil der Natur. Dieses Gefühl der Verbundenheit möchte ich gerne weitergeben.

Bei meinem Wald-Gesundheitstraining gehe ich verstärkt auf die individuelle Wahrnehmung der Teilnehmer ein und kombiniere leichte Atemübungen mit sanfter Bewegung. Als zertifizierte Wildkräuterführerin zählen die essbaren Wildpflanzen zu meiner Leidenschaft, weshalb im Wald auch das ein oder andere Wildkraut verkostet wird.

### Information und Anmeldung:

Kur- & Tourist-Information, Wunsiedler Straße 4, 95163 Weißenstadt, 09253/95030, tourist@weissenstadt.de

## Danja Höpflinger

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN

Ich lebe und arbeite als Kunsthandwerkerin und Leiterin für meditativen und therapeutischen Tanz in Höchstädt im Fichtelgebirge. 2020 habe ich über den Kneipp-Ärztbund die Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin gemacht.

Schon als kleines Mädchen durfte ich mit meiner Urgroßmutter Rosa oft in den Wald gehen. Sie hat mir die Liebe und Achtung zum Wald weitergegeben. Wenn ich heute in den Wald gehe, kann ich die umtriebige Alltagswelt für eine Zeit verlassen. Ich kann zur Ruhe kommen, meine Gedanken dürfen kommen und gehen. Die äußere Natur wirkt heilend und harmonisierend auf die Natur in mir. Ich darf spüren, dass ich ein Teil des großen Ganzen bin.



## Elke Seidel

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN



Ich bin in der Natur, am Fuße des Kornbergs, aufgewachsen und genieße immer wieder gerne die Bewegung, den Sport und die Wanderungen an der frischen Luft. Das Wald-Gesundheitstraining gehört zu meinem vielfältigen Aufgabenfeld im Gesundheitszentrum Bad Alexandersbad, bei dem ich Menschen rund um das Thema Gesundheit informiere, motiviere und inspiriere. Das Wald-Gesundheitstraining biete ich gerne sowohl für unsere Bürger und Touristen sowie für Firmen und Organisationen als Teambuildingmaßnahme an. Der Wald ist für mich ein Ort des Innehaltens und Verweilens. Ich finde dort Entspannung und Ruhe, um die Alltagshektik für gewisse Zeit auszublenken und Energie aufzutanken. Das Besondere beim Wald-Gesundheitstraining ist das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, dabei ganz bewusst den Wald mit allen Sinnen intensiv zu spüren und wahrzunehmen. Ich freue mich mit Ihnen abseits ausgetretener Pfade unterwegs zu sein.

## Sabine Galimbis

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN  
UND WALD-THERAPEUTIN

Der Wald im Fichtelgebirge ist für mich schon immer ein Ort der Erholung und des Kräftetankens. Durch die Ausbildung zur Wald-Therapeutin habe ich die Heilwirkung des Waldes noch intensiver wahrgenommen und die medizinischen Hintergründe erfahren können. Als Physiotherapeutin, im schönen Bad Alexandersbad, möchte ich meinen Behandlungsraum erweitern und die Natur, als Baustein der Therapie, mit einbauen. Mit Elementen aus der Bewegungs- und Atemtherapie, im Einklang mit der Heilkraft des Waldes, möchte ich den Teilnehmenden auf emotionaler, kognitiver und motorischer Ebene Kraft schenken und für ein ganzheitliches Gleichgewicht sorgen. „Ich bin mal kurz im Wald, um tief durchzuatmen. Kommst du mit?“



### Information und Anmeldung:

Gästedienst im ALEXBAD, Markgrafenstraße 28, 95680 Bad Alexandersbad, 09232/99250, alexbad@badalexandersbad.de

## Heidi Leisner

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN  
UND WALD-THERAPEUTIN

Ich liebe die Schönheit und Ehrlichkeit der Natur. Die Berge, den Himmel, die Sterne, die Sonne, den Mond, den Nebel, das Wasser, die Blumen, die Tiere, den Wind, und alles, was dazugehört. Die Natur bewertet nicht. Das beeindruckt mich sehr und lässt komplizierte Dinge einfach werden. Es gibt kein Gut und kein Böse. Es ist, wie es ist, wie es ist. Die Natur, sie ist da – in ihrer Zeit. In der Natur gibt es keine linearen Prozesse mit Anfang und Ende. Alles ist rund, alles ist bewegt. Jeder Kreis schließt sich und darf anschließend neu ausgerollt werden. In jeder Ecke der Natur gibt es etwas zu entdecken. Liebe zu sich selbst, dem Wald und der Natur sowie die Neugierde und den Mut immer wieder neues auszuprobieren und zu entdecken, dazu möchte ich meine Teilnehmer:innen inspirieren. „Und ich gehe in den Wald, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“ (Unbekannt)



## Ramona Ruckdeschel

WALD-GESUNDHEITSTRAINERIN

In den Wald zu gehen bedeutet für mich pure Erholung und Abschalten können. Immer wieder bin ich erstaunt, wie er sich im Laufe eines Tages, einer Woche, eines Monats und Jahres verändert. Natürliches Licht, Ruhe und gute Luft machen einen Waldaufenthalt perfekt. Ich möchte meine Teilnehmer:innen dazu verführen, unsere schöne Natur zu genießen. „Wer den Weg zur Natur findet – findet auch den Weg zu sich selbst.“ (Klaus Ender)

### Information und Anmeldung:

Kur- und Tourist-Information, Jägerstraße 9, 95493 Bischofsgrün, 09276/1292, touristinfo@bischofsgruen.de

# Zusammen

GEHT ES BESSER!

## DIE GESUNDHEITSORTE

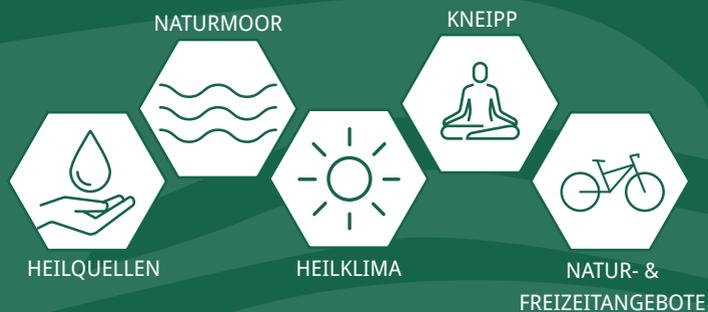
Im Gesunden Fichtelgebirge haben sich die vier prädikatisierten Gesundheitsorte des Fichtelgebirges zusammengeschlossen.

**Bad Alexandersbad, Bad Berneck, Bischofsgrün** und **Weissenstadt** arbeiten im Rahmen der Integrierten Ländlichen Entwicklung zusammen.

## DIE HEILMITTEL

Als Heilbäder und Erholungsorte hat bei uns Gesundheit höchste Priorität und eine lange Tradition.

Unsere Heilmittel decken von Heilquellen über Kneipp, Naturmoor und Heilklima eine riesige Bandbreite ab. Dies wird ergänzt durch zahlreiche Wander- und Radwege in der wunderschönen Natur des Fichtelgebirges und ganzjährige Freizeitangebote für Groß und Klein.



<b>BAD BERNECK</b>	<b>BISCHOFSGRÜN</b>	<b>WEISSENSTADT</b>	<b>BAD ALEXANDERSBAD</b>

## ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.

Jägerstraße 9  
95493 Bischofsgrün

☎ 01512/8722247

✉ [gesundes.fichtelgebirge@gmail.com](mailto:gesundes.fichtelgebirge@gmail.com)

Eine Übersicht zu allen Wald-Gesundheitsterminen finden Sie unter [www.gesundes-fichtelgebirge.de](http://www.gesundes-fichtelgebirge.de)

**Redaktion:** Gisela Immich & Eva Robl, Ludwig-Maximilians-Universität München;  
Mag. Gabriella Squarra, Bayerischer Heilbäder-Verband;  
Theresia Pöschl, ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V.

**Bilder:** ILE Gesundes Fichtelgebirge e.V./ Florian Trykowski,  
Gemeinde Bad Alexandersbad, Florian Fraaß, Stadt Weißenstadt

**Druck:** Die Broschüre wurde mit Recyclingpapier, das FSC zertifiziert ist und das Umweltzeichen Blauer Engel erhalten hat, gedruckt.

Die Projekte der Integrierten Ländlichen Entwicklung, Dorferneuerung und Flurneuordnung werden vom Amt für Ländliche Entwicklung Oberfranken begleitet und gefördert.



Ländliche Entwicklung in Bayern