

# Natur und Gesundheit

## HINAUS INS GRÜNE UND ENERGIE TANKEN!

**UMWELT** ▶ Aufenthalte und vor allem Bewegung in der Natur sind für uns lebenswichtig. Sie wirken u. a. lebensverlängernd und beruhigend, stärken unser Immunsystem und unsere Seele, sorgen für einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und für einen gut funktionierenden Kreislauf. Die Naturfreunde widmen sich daher 2015/2016 vermehrt diesem Thema. Denn Bewegung in der Natur hält fit und macht glücklich!

Text: DI<sup>in</sup> Regina Hrbek, Leiterin der Natur- und Umweltschutzabteilung der Naturfreunde Österreich

**D**ie Naturfreunde Österreich stehen seit ihrer Gründung vor 120 Jahren für Bewegung in der Natur, am besten mit Gleichgesinnten. Dass schöne Naturerlebnisse sich auf unser Befinden positiv auswirken, haben die meisten von uns schon erfahren. Wie sehr unsere Gesundheit mit der Natur zusammenhängt und von ihr abhängt, wurde in den letzten Jahren weltweit vermehrt erforscht. Fazit: Aufenthalte und vor allem Bewegung in der Natur sind für uns lebenswichtig. Sie wirken u. a. lebensverlängernd und beruhigend, stärken unser Immunsystem und unsere Seele, sorgen für einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus und für einen gut funktionierenden Kreislauf. Und natürlich bringen sie unvergessliche Erlebnisse und machen Spaß.

### MIT DEN NATURFREUNDEN IN DIE NATUR!

Von seiner Entwicklung her ist der Mensch ein sehr ausdauernder Läufer. Unser Körper ist auf sehr viel Bewegung in der Natur ausgerichtet. Das Leben in den heutigen Industrienationen ist jedoch das genaue Gegenteil von dem, was unser Körper und unsere Seele brauchen: Wir verbringen den Großteil unserer Zeit in Innenräumen – bei mangelhafter Beleuchtung, bei schlechter Luftqualität und meist sitzend. Die Lärm- und Stressbelastungen steigen, die Erholungsphasen fallen zu kurz aus. Kein Wunder also, dass uns diese Lebensbedingungen krank machen können – psychisch, physisch und geistig. Doch wir müssen das nicht hinnehmen, wir können ohne großen Aufwand viel für

unsere Gesundheit tun: zum Beispiel mit den Naturfreunden!

Die Angebote der Naturfreunde sind vielfältig und reichen von Wandern, Bergsteigen, Klettern, Klettersteiggehen, Radfahren und Mountainbiken, Paddeln, Raften, Skifahren, Tourenskilauf, Snowboarden über Orientierungslauf bis hin zu Nordic Walking, Laufen und Walken. Ein besonderes Anliegen ist den Naturfreunden, dass Kinder und Jugendliche ausreichend viel Bewegung machen. Die Naturfreunde veranstalten daher für Kids spannende Ferien- und Umweltworkcamps, Umweltprojekte sowie viele Kurse und Trainings in ihren alpinen Ausbildungszentren, in ihren Boulder- und Kletterhallen sowie in ihrem Wildwasserzentrum Wildalpen.

### BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN!

Die meisten von uns verbringen ihren Alltag vorwiegend sitzend, sei es im Beruf, in der Schule oder zu Hause. Daher müssen

In Österreich machen nur 28 % der Kinder regelmäßig Bewegung und mehr oder weniger Sport. Jedes fünfte Kind ist zu dick, viele Kids leiden bereits an Bluthochdruck und Diabetes. Die Naturfreunde möchten daher Kindern und Jugendlichen spielerisch und mit viel Spaß zu mehr Bewegung und Sport im Freien verhelfen.



Foto: Hermann Erber

### BROSCHÜRE „NATUR & GESUNDHEIT“

In dieser eben erschienenen kostenlos erhältlichen Naturfreunde-Broschüre finden Sie viele Informationen darüber, warum Bewegung in der Natur für unsere Gesundheit so wichtig ist und wie man ohne viel Aufwand mehr Bewegung in seinen Alltag bringt. Sie erfahren auch, welche Aktivitäten mit den Naturfreunden in ganz Österreich möglich sind – vom Wandern und Bergsteigen über Schneesport bis hin zu Klettern und Paddeln. Die Broschüre zeigt auch, welche Faktoren unserer Lebensweise der Gesundheit schaden und wie man diesen gegensteuern kann.

**Bestellungen:** [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at) > Service > Info- und Servicefolder





### Naturfreunde-Umweltkonferenz zum Thema „Natur und Gesundheit“

**Termin:** 13. November 2015, 10.00–16.30 Uhr; **Ort:** Hotel Kolping, Linz

Weitere Infos: siehe Seite xx

wir versuchen, auch im Alltag so viel Bewegung wie möglich zu machen. Man kann mit dem Rad zur U-Bahn, zur Arbeit oder zum Heurigen fahren und das Auto stehen lassen. Man sollte so viel wie möglich zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren. Auch im Büro sollte man versuchen, so oft wie möglich aufzustehen und „Wege“ einzubauen: Man sollte immer wieder aufstehen, kurze Spaziergänge machen, Pausen einlegen und Aufgaben im Stehen erledigen – beispielsweise Telefonate oder Besprechungen. Das ist für unsere Gesundheit extrem wirkungsvoll!

Auch der Aufenthalt und das Arbeiten in einem Garten tun uns psychisch und körperlich gut. Ein Garten bringt Bewegung sowie Freude und Gesundheit ins Leben. Man erlebt den Wandel der Jahreszeiten bewusster, bekommt ausreichend frische Luft und Licht, erntet, was man gesät hat, und verbindet sich mit dem Ursprünglichen. Und für Kinder sind Gärten ein idealer Ort zum Spielen.

### WIR BRAUCHEN EINE INTAKTE NATUR!

Die Voraussetzung für unsere körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist eine „gesunde“ Natur, die nicht nur sauberes Wasser und reine Luft, sondern auch Raum für Erholung und Bewegung bietet. Damit Menschen von den gesundheitsfördernden Wirkungen der Natur profitieren können, braucht es das Wissen und das Bewusstsein um den Wert der Natur. Deshalb ist es unsere gemeinsame Verantwortung, wertvolle Ökosysteme auch für zukünftige Generationen zu erhalten. Die Naturfreunde engagieren sich seit jeher für eine

lebenswerte Umwelt und für einen schonenden Umgang mit der Natur. Sie kämpfen auch gegen geplante Zerstörungen alpiner Bereiche. Momentan versuchen die Naturfreunde das Naturschutzgebiet Warscheneck vor einer unterirdischen Stollenbahn samt Seilbahnen, Parkplätzen, Speicherteichen, Straßen und sonstigen Infrastrukturanlagen zu retten. Nähere Infos: [www.warscheneck.at](http://www.warscheneck.at) ■

### KLEINE CHECKLISTE FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

- ✓ So oft und so lange wie möglich Sonnenlicht und frische Luft tanken, auch in der kalten Jahreszeit und bei jedem Wetter
- ✓ Täglich – möglichst in der Natur oder in einem Park mit vielen Bäumen – ohne Leistungsdruck und moderat Bewegung machen, zum Beispiel walken
- ✓ Neben dem Ausdauertraining auch regelmäßig Krafttraining betreiben
- ✓ Alltagswege möglichst zu Fuß oder per Rad erledigen
- ✓ So oft wie möglich im Wald und im Gebirge unterwegs sein
- ✓ Kinder in jeder freien Minute ins Freie und sich bewegen lassen
- ✓ Kinder verschiedene Sportarten ausprobieren lassen

# GUNTAMATIC



## GUNTAMATIC: Umweltfreundliches Heizen mit Holz und Pellets

In Österreich wird das Heizen mit Holzpellets, Stückholz und Hackschnitzeln immer beliebter. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Es ist umweltfreundlich, komfortabel und absolut wirtschaftlich.

Heizen mit Holz verspricht Brennstoffeinsparungen von 50 % und mehr. Holz wächst in Österreich nach und ist bei der Verbrennung äußerst umweltfreundlich und CO<sub>2</sub>-neutral. Beim Tausch einer alten Ölheizung mit einem jährlichen Verbrauch von beispielsweise 3000 Litern Heizöl erreicht man die enorme Einsparung von rund 9 Tonnen CO<sub>2</sub>-Emissionen.

### Qualität liegt im Trend!

Der österreichische Markenproduzent GUNTAMATIC setzt schon seit Jahren Akzente am Heizmarkt und baut zum Beispiel anstelle billiger Stahlkessel hochwertige Stückholzvergaser aus Edelstahl. Bei Hackschnitzelheizungen punktet Qualitätsanbieter GUNTAMATIC mit einer ausgefeilten industriellen Treppenrosttechnologie, und auch die Pelletheizungen werden ausschließlich aus hochwertigen Komponenten gefertigt.

### Informationen:

Tel. 0 72 76/24 41-0  
[www.guntamatic.com](http://www.guntamatic.com)  
[www.facebook.com/guntamatic](https://www.facebook.com/guntamatic)