

## Auf 1.000 magischen Wegen zur Gesundheit

**Wandern ist, macht und hält gesund – was für passionierte Wanderer immer schon selbstverständlich war, wird mittlerweile auch von mehreren wissenschaftlichen Studien bestätigt. Mit dem Themenschwerpunkt „1.000 Wege zur Gesundheit“ stellen Österreichs Wanderdörfer jene Angebote ihrer 45 Regionen in die Auslage, die das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden des Gastes stärken.**

Es steckt in uns! Instinktiv haben wir Menschen immer schon Plätze in der Landschaft aufgesucht, die uns Kraft spendeten und uns guttaten. Im Laufe unserer Geschichte ging diese heilende Naturverbundenheit jedoch verloren, weshalb Österreichs Wanderdörfer unter dem Motto „1.000 Wege zur Gesundheit“ ihre Besucher wieder dazu befähigen möchten, im Einklang mit der Natur gesund zu werden und es auch zu bleiben.

### Wissenschaftlich erwiesen

Dabei wissen sie nun auch die Wissenschaft auf ihrer Seite. Eine Reihe akademischer Untersuchungen der vergangenen Jahre belegt die gesundheitsfördernden Effekte des Wanderns nämlich einwandfrei. So kommt etwa der Deutsche Alpenverein zu dem Schluss, dass die Breitbandwirkung des Wanderns zur Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten von keiner anderen Fitnesssportart erreicht wird und sein österreichisches Pendant sieht in dem Wandern weltweit eine der wichtigsten präventivmedizinischen Maßnahmen.

### Die Natur als beste Medizin

Das Spektrum der von den 45 Wanderdorfdestinationen angebotenen Wege zur Gesundheit fällt ebenso vielfältig aus, wie ihre abwechslungsreichen Landschaftsbilder. Die heilenden Kräfte von Mutter Natur schlummern hier sowohl in gigantischen Felslandschaften als auch in sanften, malerischen Almen sowie tosenden, wasserdurchfluteten Schluchten und warten darauf, entfacht zu werden. Etwa beim entspannenden Waldbaden im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen, beim Verweilen in der belebenden Gischt der Wasserfälle des Nationalparks Hohe Tauern in Kärnten, einer spirituellen Wanderung zur sich selbst in St. Johann in Tirol, auf den von frischer Bergluft umwehten Gipfeln des Lavanttales oder einem faszinierenden Natur-Wellness-Programm in Ramsau am Dachstein. Diese und viele weitere Angebot um (sich) gesund zu wandern finden sich auf der neuen Landingpage [www.wanderdoerfer.at/1000-wege-zur-gesundheit](http://www.wanderdoerfer.at/1000-wege-zur-gesundheit) oder in dem 112 bildgewaltige Seiten starken Wanderkatalog „Die Magie des Gehens 2018“ (kostenlos zu beziehen unter [www.wanderdoerfer.at/katalogbestellung](http://www.wanderdoerfer.at/katalogbestellung) oder +43 (0)4242 25 75 31.

2.472 Zeichen

**Abdruck honorarfrei/Belegexemplar erbeten!**

### Rückfrage-Hinweise:

Österreichs Wanderdörfer e.V.

Tel.: +43 (0) 42 42 / 25 75 31

[office@wanderdoerfer.at](mailto:office@wanderdoerfer.at) / [www.wanderdoerfer.at](http://www.wanderdoerfer.at)

MIT UNTERSTÜTZUNG VON



Die Magie des Gehens