

Gesundheitspotenzial des Waldes

Das wohltuende Reizklima resultiert aus der Kombination von See- und Waldluft. Und das macht den **Heringsdorfer Küstenwald** auf Usedom zum einzigartigen Natur-Gesundheitsstudio.

Die Heilkraft des Waldes ist seit Jahrhunderten unbestritten und diese uralte Erfahrung bestätigen gegenwärtig auch zahlreiche wissenschaftliche Studien. Er hilft bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates, unter-

stützt die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und auch bei psychosomatischen Erkrankungen wie dem Burn-Out-Syndrom, bei Schlaflosigkeit, Depressionen oder bei Erschöpfungszuständen ist er ein erfolgreicher Heiler. Der Wald birgt ein riesiges Gesundheitspotenzial und hat den Namen

„Grüne Apotheke“ redlich verdient, denn er ist ein wohltuendes Therapeutikum – und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Mehr bewegen Im Heilwald Heringsdorf auf Usedom macht man sich diese 187 Hektar umfassende Heilkraft zunutze. Im Jahr 2016 gekürt, darf er sich erster Kur- und Heilwald Europas nennen. Die heilsamen Einflüsse des Gesundheitsstudios Wald unterstützen die Heringsdorfer mit integrierten Heilwaldplätzen und Pfaden. Ein gekennzeichnetes Wegenetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden dient der Bewegungsmotivation. An verschiedenen Waldplätzen können die Besucher spezielle körperliche oder meditative Übungen durchführen, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördern.

Die Sinne schärfen Da die Waldapotheke so gut bei ihren Besuchern ankommt und zunehmend nach einem Angebot speziell für die Kindergesundheit nachgefragt wurde, wird in Heringsdorf zurzeit ein Kinderheilwald ergänzt, der im Juni 2021 eingeweiht werden soll. Mit dem Kinderheilwald reagieren die Initiatoren auf einen Wandel bei den Kinderkrankheiten in unserer schnelllebigen und digitalisierten

Zeit: In Zusammenarbeit unter anderem mit Medizinern der Universität für Naturheilkunde Rostock, Pädagogen und Psychologen arbeiten die Initiatoren an einer therapeutischen Umsetzung, die den heutzutage immer häufiger auftretenden Krankheitsbildern wie Schlaf-, Motorik- und Konzentrationstörungen, Verhaltensauffälligkeiten, Augenproblemen, Übergewicht und Diabetes entgegenwirken soll. In fünf verschiedenen Waldzonen sollen Fokussierung, Sinneswahrnehmung, Bewegung, Koordination, Kommunikation, aber auch Entspannung sowie Kreativität kindgerecht und mit naturnahen Materialien gefördert werden. Der Kur- und Heilwald kann ganzjährig sowohl von Patienten der Rehakliniken als auch für die eigene Gesundheitsfürsorge und für das eigene Wohlfühlen genutzt werden. Der Wald ist für jedermann zugänglich, ein ausgewiesener Waldabschnitt ist durchgängig barrierefrei zu erreichen. ■



© Henry Böhm

KONTAKT

Eigenbetrieb Kaiserbäder
Insel Usedom
Waldstraße 1
17429 Seebad Bansin