PRESSEINFORMATION

**Der Wald ist die beste Medizin**

**Wer in den Wald geht, spürt es instinktiv: Wald tut gut. Rund um Baiersbronn und den Nationalpark Schwarzwald lernt man, warum das so ist. Bei Wanderungen, Mountainbike-Touren, Übernachtungen im Trekking Camp, bei der Dauerausstellung im Nationalparkzentrum Ruhestein ­– oder bei Touren mit Nationalpark-Rangern.**

Wer aus dem Wald kommt, fühlt sich erholt, hat den Kopf wieder frei und schläft garantiert tief und erholsam – das ist Fakt. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Herz eines Waldspaziergängers schon nach 20 Minuten im Grünen ruhiger schlägt, der Blutdruck sinkt und nur noch wenige Stresshormone im Blut zirkulieren. Stattdessen trifft man dort vermehrt Killerzellen an – jene kraftvollen Einheiten des Immunsystems, die Krankheitserreger und potenzielle Tumorzellen bekämpfen.  Kein Wunder also, dass Shinrin Yoku, so die japanische Bezeichnung für das sogenannte Waldbaden, in Japan seit 1982 offizieller Teil des nationalen Programms zur Gesundheitsvorsorge. Um sich vom Wald heilen zu lassen, muss man aber nicht nach Japan. Der Schwarzwald reicht völlig. Bestes Basislager ist die Gemeinde Baiersbronn. Der Claim sagt alles: „Mehr Schwarzwald gibt’s nirgends.“ Von hier aus geht’s auch direkt in den Nationalpark Schwarzwald, wo der Wald noch Wald sein darf. Ein Wald, der vom Menschen in Ruhe gelassen wird, sich aber trotzdem über achtsame Besuche zu Fuß oder mit dem Mountainbike (auf ausgewiesenen Strecken) freut. Und diese Therapie ist auch noch kostenlos.

**Wald tut gut. Ganz egal, ob zu Fuß oder mit dem Mountainbike**

Wanderbarer Schwarzwald: Wer per Pedes Waldgesundheit einatmen möchte, hat rund um Baiersbronn und im Nationalpark Schwarzwald jede Menge Möglichkeiten: Die „Genießerpfade“ sind naturbelassene Rundpfade mit Panoramen und genussvollen Einkehrmöglichkeiten. Rund um Baiersbronn und seine Teilorte gibt es neun thematische Rundwanderungen auf landschaftlich besonders schönen Strecken – echte „Himmelswege“. Wer den Wald lieber auf zwei Stollenreifen (und vielleicht mit Elektro-Hilfe) er-fahren möchte, kann rund um Baiersbronn aus elf [Mountainbike-Touren](https://www.baiersbronn.de/de-de/natur/mountainbiking/touren) mit 400 Kilometern Gesamtlänge wählen. Ein Drittel aller Wege sind hier Singletrails. Das Beste: Alle diese Schmalwege sind zu 100 Prozent legal.

**Nachts alleine im Wald. Ein unvergessliches Erlebnis ­– und ganz legal**

Am intensivsten erlebt man den Wald, wenn man eine Nacht im Kreis der mächtigen Weißtannen – dem bedeutendsten Baum im Schwarzwald – verbringt. In elf Trekking-Camps im Schwarzwald ist das Übernachten offiziell erlaubt. Die Camps sind nur zu Fuß zu erreichen und verfügen über Stellplätze für bis zu drei Zelte, eine Feuerstelle und ein Toilettenhäuschen. Nicht mehr und nicht weniger. Aber auch wer sich keine Nacht im Wald gönnt (oder zutraut), kann tiefenentspannt in die Faszination Wald eintauchen ­– im neuen Nationalparkzentrum am Ruhestein. Mit seiner interaktiven Ausstellung, einem Kino, der Brücke der Wildnis sowie diversen Veranstaltungen und Führungen breitet das neue Nationalparkzentrum Gäste optimal auf die eigenständige Erkundung des Nationalparks vor. Noch besser lernt man den Wald mit einem Nationalpark-Ranger kennen. Keiner weiß besser, wie gut der Wald tut.

Mehr Informationen unter [www.baiersbronn.de](http://www.baiersbronn.de) und [www.nationalpark-schwarzwald.de](http://www.nationalpark-schwarzwald.de)

August 2022

**Über Baiersbronn im Schwarzwald**

Die Gemeinde Baiersbronn im nördlichen Schwarzwald ist Baden-Württembergs größte Tourismus-Gemeinde. Sie besteht aus neun Ortsteilen mit 14.500 Einwohnern. Die beiden Marken „Genussraum für die Seele“ und „Wanderhimmel“ bringen die touristischen Schwerpunkte Baiersbronns auf den Punkt: Kulinarik von der regionalen Spezialität bis zur Drei-Sterne-Küche (höchste Sternedichte Deutschlands), ein umfangreiches Aktiv, Wellness- und Familienangebot sowie ein vorbildliches Wanderwegenetz. Dieses umfasst 550 Kilometer Wanderwege, zum Teil mit thematischem Schwerpunkt, Premium- oder Qualitätsauszeichnung. Mehr unter: [www.baiersbronn.de](http://www.baiersbronn.de)

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt:** |  |
| Baiersbronn Touristik  Bianca Ketterer  Tel.: 07442 / 84 14 10  Mail: bianca.ketterer@baiersbronn.de | Hansmann PR  Vanessa Lindner  Tel.: 089 / 360 54 99 12  Mail: v.lindner@hansmannpr.de |