



Der Kurwald des Ostseeheilbades Graal-Müritz

Die einzigartige Kombination von See- und Waldluft bildet das wohltuende Heilklima. Um dieses individuell nutzbar zu machen, wurde am 2020 nach mehrjähriger Planung und Zertifizierung der Kurwald eingeweiht. Bei Kurwäldern handelt es sich um Waldgebiete, die dazu prädestiniert sind, eine gesundheitsfördernde Breitenwirkung zu entfalten. 13 Hektar Waldfläche in direkter Ostseenähe wurden umgestaltet, um einen besonderen Heil- und Erholungswert zu bieten. Die Zertifizierung zum Kurwald gilt für jeweils 5 Jahre, kann um 3 Jahre verlängert werden und ist danach zu wiederholen.

Als Ostseeheilbad ist Graal-Müritz seit 140 Jahren dem Thema Gesundheit verbunden, als Dr. med. Carl von Mettenheimer das Kinderhospiz in Müritz gründete, um nachzuweisen, dass die heilende Wirkung des durch Meer, Wald und Moor erzeugten Bioklimas insbesondere gegen Atemwegserkrankungen hilfreich ist. So entwickelte sich der Ort zum ersten Seeheilbad an der Ostseeküste und beliebten Badeort. Auch heute noch sind 5 Kurkliniken im Ostseeheilbad Graal-Müritz gelegen.

Im Ostseeheilbad Graal-Müritz wurde der Kurwald am 19. April 2020 eingeweiht. Dabei handelt es sich um 13 Hektar gewidmete und zertifizierte Fläche, die einen sehr schönen urwüchsigen und vor allem ästhetisch schönen Waldbestand bildet. Die Lage der Waldflächen in direkter Ostseenähe und angrenzend zur Rostocker Heide ist klimatisch ideal, weil die Luftqualität sehr staub- und allergenarm sowie sauerstoffreich ist. Mit der Umgestaltung zum Kurwald soll allen Waldbesuchern die Möglichkeit einer optimalen Nutzung des Waldes zur Erholung ermöglicht werden. Es wurden Ruhezone geschaffen, Wanderwege angelegt, besondere einheimischer Baum- und Straucharten mit Schautafeln zur Tier- und Pflanzenwelt angelegt, die den Wald als Heilmittel noch mehr Gästen und Einheimischen näherbringen.

Teil des Kurwaldkonzeptes sind ein „grünes Klassenzimmer“ welches Neugierigen dieses wichtige Ökosystem anschaulich näherbringt. Im Klangwald können Groß und Klein natürlichen Instrumenten sanfte Töne entlocken. Im Aktivwald warten Trimm-Dich-Geräte und ein Barfußpfad auf Nutzer. Neben diesen Aktivangeboten gibt es einen Ruhebereich, der der Entspannung gewidmet und mit Outdoor-Liegen ausgestattet ist. Hier kann man den Blick in die Wipfel richten und das Meeresrauschen und das Rauschen des Windes in den Baumwipfeln genießen. Dieses Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes wird landläufig Waldbaden genannt und dient damit der Prävention und der Stressreduktion. Studien beweisen, dass sich im Wald der Blutdruck normalisiert, Stresshormone abgebaut werden und die Atmung sich vertieft. So wirkt sich der bewusste und achtsame Aufenthalt mit Wald regulierend auf das körperliche und seelische Gleichgewicht, ganz ohne Nebenwirkungen aus.

Will man die Gesundheitspotenziale des Waldes für die Gesundheitsförderung bis hin zur Therapie und Rehabilitation von Erkrankungen nutzbar machen, spricht man von Waldtherapie, die anhand einer konkreten medizinischen Diagnose und Indikation durch therapeutisch begleitete Maßnahmen behandelt wird.

Pressemappe

Ostseeheilbad Graal-Müritz



In diesem Jahr werden regelmäßig Touren zur waldgestützten Gesundheitsförderung in Kleingruppen in Graal-Müritz angeboten, welche durch einen zertifizierten Begleiter für Waldprävention geführt werden. Die Termine finden sich im Veranstaltungskalender unter www.graal-mueritz.de

Die Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz, ist die Marketinggesellschaft des Ostseeheilbades Graal-Müritz. Als umfassender Dienstleister für die Gemeinde, die Touristiker und die Graal-Müritzer Unternehmen realisiert die TUK Events, betreibt die Touristinformationen und erbringt Serviceleistungen für Gäste und Gastgeber. Sie verantwortet das Destinationsmarketing im In- und Ausland und fördert aktiv den Bekanntheitsgrad und die Vernetzung des Ortes regional und überregional. www.graal-mueritz.de

Pressekontakt

Dörthe Hausmann, Tourismus- und Kur GmbH, Rostocker Straße 3, 18181 Graal-Müritz,
Tel.: 038206/ 7 03-12, Fax: 038206/703-20
Internet: www.graal-mueritz.de, E-Mail: hausmann.tuk@graal-mueritz.de