



Der Achtsamkeitspfad im Ostseeheilbad Graal-Müritz

Das Ostseeheilbad Graal-Müritz ist aufgrund seiner einzigartigen Lage einer der gesündesten Orte Deutschlands. 12000 ha Mischwald treffen auf die Ostsee. Sauerstoff, Jod und Salz mischen sich zu einem wunderbar heilsamen Mikroklima. Den Wald noch stärker erlebbar zu machen und die positiven Wirkungen des Waldes auf Körper und Geist der Besucher zu fokussieren, ist Ziel eines Projektes der Schutzgesellschaft Deutscher Wald Bundesverband e.V. und der Tourismus- und Kur GmbH Graal-Müritz. Im April 2025 wurde der Graal-Müritzer Achtsamkeitspfad im Kurwald errichtet. Er ist der erste Achtsamkeitspfad in Mecklenburg-Vorpommern und ermöglicht das Waldbaden in eigener Geschwindigkeit und Muße. Dieser Pfad verfolgt das Ziel, präventive Gesundheitspflege für alle zugänglich zu machen. Als besonderer Ort der Regeneration lädt er dazu ein, die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldbaden individuell zu erleben.

Das Wort »Waldbaden« ist eine Übersetzung aus dem Japanischen »Shinrin-Yoku«. Japan ist ein hochindustrialisiertes Land, in dem sich die Einwohner ihrer Arbeit unterordnen. Bekannte japanische Wissenschaftler erkannten den Wald als Medium zur Vorbeugung vor Krankheiten (Prävention) und Heilung. Sie bestätigten die positive Wirkung auf das Immunsystem, auf das Herz- und Kreislaufsystem, auf den Bewegungsapparat und auch auf die Psyche. Denn der Aufenthalt im Wald aktiviert den Parasympathikus, unser Zentrum der Entspannung. Bei einem Aufenthalt im Wald sinken nachweislich die Pulsfrequenz und der Blutdruck. Die Produktion der Stresshormone lässt nach und der Cortisolgehalt im Blut verringert sich. Durch die Bewegung werden das Herz und Kreislaufsystem gestärkt und die Durchblutung mit sauerstoffreichem Blut verbessert. Die Bewegung stärkt Muskeln, Knochen und Sehnen. Die Psyche kommt zur Ruhe und wird gestärkt. Durch das Einatmen der ätherischen Öle, sogenannte Terpene, wird das Immunsystem angesprochen. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass regelmäßige Waldspaziergänge das Immunsystem über einige Tage stärken.

Der Achtsamkeitspfad im Kurwald des Ostseeheilbades Graal-Müritz verbindet einen achtsamen Zugang zum Wald, mit der Möglichkeit eigenständig das Waldbaden zu erleben. Große Schilder wurden am Weg errichtet: 6 Methodenschilder erläutern die Aufgaben, die man auf dem Achtsamkeitspfad durchläuft. Sie ermöglichen die Einführung in Wort und Bild oder per gesprochenem Wort, welches über einen QR-Code abrufbar ist. Die Stationen sollen alle Sinne ansprechen. Sie gliedern sich in die Themen: Fühlen, Gehen, Sehen, Atmen, Hören, Riechen. Sie laden ein zum Innehalten mit dem Ziel, sich bewusst auf die Umgebung Wald und die eigenen Sinne einzulassen, sich die Ruhe zu gönnen und zu erleben, wie die Natur auf den Körper wirkt.

Für das Erleben des Achtsamkeitspfades sollten Besucher ausreichend Zeit zur Verfügung haben, um die Übungen in Ruhe auszuprobieren. Eine einzelne Übung dauert ungefähr fünf Minuten. Für den gesamten Achtsamkeitspfad sollten man eineinhalb bis zwei Stunden einplanen und dafür sorgen, dass man ungestört ist. Daher ist es sinnvoll das Smartphone nur zum Hören der Übungen einzusetzen. Dieser Pfad ist wissenschaftlich evaluiert und existiert in mehreren Bundesländern bereits. In Mecklenburg-Vorpommern ist es der erste seiner Art.

Pressemappe
Ostseeheilbad Graal-Müritz



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