



GESUNDHEIT & FREIZEIT

Der Wald spielt in der Erholung und Freizeitgestaltung eine herausragende Rolle. Für Bewegung und Entspannung ist er ein idealer Ort mit ausgeglichenem Lokalklima, Ruhe und vielfältigen Eindrücken. Genauso wertvoll sind Wälder für die Bildungsarbeit. Waldbezogene Bildung für nachhaltige Entwicklung (kurz: Wald-BNE) vermittelt nicht nur Wissen, sondern fördert das Umweltbewusstsein und bietet Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung.

viel Ruhe und saubere Luft Stärkung des Immunsystems soziale Kontakte Körperliche Aktivität

Häufigkeit an Waldbesuchen

durchschnittlich 28 pro Jahr

82 % Wandern oder Spazieren

45 % Naturbeobachtung

26 % Sammeln von Beeren oder Pilzen

20 % Joggen oder Laufen

17 % Radfahren

17 % Walderleben mit Kindern

12 % Sonstiges

Mehr zum Thema:

Bundesplattform WASEG
Achtsamkeitspfad der SDW
PEFC über Kur- und Heilwälder









