

## Drei Gemeinden: Mit Waldmedizin zur „Kur-Region“

Im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen startet derzeit eine europaweit einzigartige Studie zum Thema Waldmedizin.

Von Sarah Ruckhofer

Es summt und brummt im grünen Hinterhof des „Naturlese-Museums“ in Neumarkt. Hunderte Löwenzahnblumen stehen in voller Blüte, auch die noch jungen Obstbäume locken Bienen und Hummeln an. Die insektenfreundliche Symbiose von Wiese und Obstbäumen nennt sich Streuobstwiese – ein ökologisch wertvoller Lebensraum mit alten, regionalen Obstsorten, der immer weiter zurückgedrängt wurde.

Bis zu 5000 Pflanzen- und Tierarten können in einer einzigen Streuobstwiese vorkommen. „Wir wollen das Bewusstsein wecken, wie wichtig Streuobstwiesen sind“, sagt Claudia Gruber vom Verein Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen. Heuer startet das bereits zweite große Projekt. „Es interessieren sich immer mehr junge Landwirte dafür“, freut sich Gruber. 300 Interessierte zählt man im Be-

zirk Murau bereits, die Kurse sind regelmäßig ausgebucht. Neben Beratungen für naturnahe Gärten hat der Verein auch Versuche gestartet, die alten Obstsorten zu nutzen. Entstanden sind etwa Kletzennudeln von Lehmbirnen, die nur mehr in dieser Region vorkommen. „Es ist ein neuer Wirtschaftszweig, der ökologisch wertvoll ist und Landwirten neue Möglichkeiten aufzeigt“, sagt Gruber.

Das Wissen über die Kraft der Natur ist da in der Region Zirbitzkogel-Grebenzen. Nun will man im Naturpark einen Schritt weiter gehen – und die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur wissenschaftlich nachweisen.

In Kürze startet eine europaweit einzigartige Studie zu „Waldmedizin“. Das dreijährige Forschungsprojekt wird von Clemens G. Arvay in Zusammenarbeit mit der Karl-Franzens-Universität Graz umge-



Biologe Clemens G. Arvay  
LUKASBECK

Claudia Gruber vom Verein Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen (l.) RUCKHOFFER

setzt. Arvay ist Biologe, Autor und Doktorand der Uni, beim Projekt Waldmedizin stehen ihm Maria Müller und Johannes Huber zur Seite. Im Projekt wird die Wirkung des Waldes – insbesondere des Zirbenwaldes – auf das Immunsystem und die Psyche mittels Feldstudie und Laboruntersuchungen erforscht.

Im Zentrum steht der Pflanzenstoff Pinen, der den Kiefern ihr typisches Aroma verleiht. Pinen, aber auch weitere sogenannte Terpene von Bäumen, werden über die Lunge aufgenommen und unterstützen das Immunsystem. „Wir bieten schon jetzt das Waldbaden an“, so Claudia Gruber. Während

des Projekts werden auch intensive, viertägige Einheiten angeboten.

Die Feldstudie selbst startet im Juli, als Partner konnte unter anderem auch die Reha-Einrichtung in Wildbad Einöd gewonnen werden. Ein logischer nächster Schritt ist derzeit bereits im Lauf: Die drei Naturpark-Gemeinden Mühlen, St. Lambrecht und Neumarkt wollen das Prädikat „Kur-Gemeinde“ beantragen und am Ende des dreijährigen Leader-Projekts „Waldmedizin“ soll aus dem bestehenden Naturpark eine Kur-Region werden. Entsprechende Entschlüsse sind gefasst, die Anträge liegen beim

Land Steiermark, Gutachten sind im Lauf.

„Wir erwarten anerkannte Studien zur Waldluft, das Thema ist bislang viel zu wenig ernst genommen worden“, sagt Gruber überzeugt. Ein Nachweis, dass die Waldluft im Zirbitzgebiet gesundheitsfördernd ist, könne ungeahnte Chancen für den Natur-Tourismus bieten.

Folgeprojekte sind daher schon angedacht, man denkt an einen österreichweiten Ausbildungsort, an Pilotbetriebe und vieles mehr. Ambitionierte Pläne, dennoch ist Gruber überzeugt: „Wir haben alles, was wir brauchen, vor der Haustüre.“

### KOMMENTAR



Sarah Ruckhofer  
sarah.ruckhofer@kleinezeitung.at

## Urlaub für das Immunsystem

Die Reiselust der Österreicher ist nach der langen Zwangspause wieder spürbar – die Vorsicht angesichts Quarantäne, Lockdown und Einreisebeschränkungen aber auch. Beste Chancen also für Urlaub im eigenen Land. Der Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen setzt seit jeher auf sanften Tourismus und baut auf die schöne Landschaft. Das Problem: Schöne Landschaften sind in Österreich alles andere als rar gesät.

Im Vergleich mit etablierten Tourismusregionen – etwa in Salzburg, Kärnten oder Tirol – geht ein kleiner Verband rasch unter. Werbung kostet Millionen, wer wahrgenommen werden will, braucht ein großes Budget – oder eine zündende Idee. Der Gesundheitstourismus könnte eine solche sein.

Gelingt es, nachzuweisen, dass ein Urlaub im Naturpark das Immunsystem wissenschaftlich belegt stärkt, tun sich bei geschickter Vermarktung große Möglichkeiten auf. Speziell in Pandemie-Zeiten.

### REGIONALREDAKTION JUDENBURG

Burggasse 61, 8750 Judenburg.  
Tel.: (03572) 86 560;  
Mailadresse: judenburg@kleinezeitung.at;

Redaktion: Michaela Egger  
(Durchwahl 77), Josef Fröhlich  
(DW 73), Sarah Ruckhofer (DW 78);  
Raphael Ofner (DW 81)

Werbeberaterin: Nadine Propst  
(DW 71);

Sekretariat: Andrea Burböck (DW 70),  
Gabriele Riedl (DW 76);

Öffnungszeiten:  
Montag bis Donnerstag 8 bis 16 Uhr,  
Freitag 8 bis 13 Uhr.

Abo-Service: (0316) 875 3200

### Details zur Studie

Der Arbeitstitel der geplanten Studie lautet: „Neuro-endokrino-immunologische Auswirkungen von Aufenthalt in Gehölzbeständen mit Pinus cembra anhand ausgewählter Blutparameter.“  
Das Projekt ist dem Fachbe-

reich Öko-Immunologie zuzuordnen, einer Wissenschaft im Überschneidungsbereich von Medizin und Umweltbiologie.

Das empirische Experiment startet im Juli 2021 mit bis zu 20 Freiwilligen und wird im Juli 2022 wiederholt.

Die freiwilligen Probanden, die bei dieser Studie ab Sommer mitmachen, verbringen eine genau festgelegte Anzahl an Stunden in Zirbenwäldern, eine Vergleichsgruppe in verschiedenen verkehrsberuhigten Zonen in der Stadt.

## Qualität

Nachrichten ausführlich  
recherchiert.

KLEINE  
ZEITUNG