

## ... Gesundheit“

Liebe Freundinnen und Freunde des Waldes,

dass ein Waldbesuch gesund ist, haben uns bereits unsere Eltern und Großeltern erzählt. Vor allem die sprichwörtlich gute Waldluft und der traditionelle Sonntagsspaziergang mussten dann als Argument dafür herhalten.



Und - Hand aufs Herz – Waldbesuch hat so nicht immer Spaß gemacht. Heute wissen wir, dass Wald viel mehr ist als gute Luft und attraktiver Bewegungsraum. Eine ganze Reihe von Potentialen rücken das grüne Drittel des Landes in das Augenmerk der Bürgerinnen und Bürger, aber auch der Gesundheitsbranche. Lärm, Feinstaubbelastung, Bewegungsmangel oder Stressbewältigung sind Herausforderungen der modernen Gesellschaft, denen sich perfekt mit Wald begegnen lässt. Derzeit erreichen bei uns nur ein Drittel der Menschen ein Aktivitätsniveau, das aus gesundheitlichen Gründen geboten ist, unter den Kindern gilt dies sogar für zwei Drittel. Neben den Herzkreislaufproblemen sind auch psychische Belastungen zu Volkskrankheiten geworden. Bewegung im Wald kann vor beidem schützen und in der Therapie helfen. Die Forstleute und Waldbesitzer greifen dieses Thema daher gerne auf und schaffen Angebote und Infrastruktur, um diesen Bedürfnissen gerecht zu werden. Der 'Doktor Wald' braucht nicht abschreckend zu sein wie der Zahnarzt oder einst die Sonntagsspaziergänge im guten Zwirn. Wald ist offen, Wald ist schön, Wald regt an. Gehen wir hin

Ihr

Prof. Dr. Ulrich Schraml

Abteilung Wald und Gesellschaft  
der FVA Freiburg

## Programm

am Tag des Waldes, 10. September 2017

**10.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst**  
begleitet durch den evangelischen Posaunenchor und die Kirchenchöre beider Konfessionen

**11.00 Uhr Jagdhornbläserkreis „Hubertus“ Heidelberg**

### Begrüßung

durch die Vorsitzende des Vereinskartells Silvia Höfs

### Grußworte

Bürgermeister Jens Geiß

### Grußworte

Landrat Stefan Dallinger

**Vorstellung des Themas „Wald und Gesundheit“**  
durch Prof. Dr. Ulrich Schraml

**Jagdhornbläserkreis „Hubertus“ Heidelberg**

**11.45 Uhr Geführte Gesundheitswanderung**  
durch Frau Waltraud Nenninger in Begleitung von Forstdirektor Sebastian Eick und Revierförster Achim Freund (Treffpunkt: Brunnen an der Grillhütte)

**13.15 Uhr Geführte Gesundheitswanderung**  
durch Frau Waltraud Nenninger in Begleitung von Forstdirektor Sebastian Eick und Revierförster Achim Freund (Treffpunkt: Brunnen an der Grillhütte)

### Musikalische Unterhaltung

**13.00 Uhr Musikfreunde**

**14.30 Uhr Tänze der Böhmerwaldgruppe**

**15.00 Uhr Musikverein**

### Weitere Programmpunkte:

#### Kettensägenschnitzer bei der Arbeit

Herr Daniel Halter wird wieder aus einem mächtigen Baumstamm eine lebensgroße Figur zu schnitzen.



## Kinderprogramm

### Niedrigseilgarten auf der Düne

Für die jüngeren Besucher ist auf der Dünenanhöhe oberhalb der Grillhütte ein Niedrigseil aufgebaut. Unter der Betreuung von zwei Trainern können hier die jüngeren Besucher ihr Geschick und Balance an vier Stationen testen.



Junger Kletterkünstler am Niedrigseil

### Ausstellungszelt zum Thema "Wald und Gesundheit"

**Waldmobil – Kinderprogramm zum Thema „Tiere des Waldes“**

### Maltisch für die kleinen Besucher

Der Förderkreis Wildgehege bietet auch in diesem Jahr wieder einen Maltisch für interessierte Kinder an.

### Waldbeweidung oberhalb der Grillhütte durch Ziegen

Das Regierungspräsidium Karlsruhe stellt auf dem Feldherrnhügel das Waldbeweidungskonzept vor.



### Für das leibliche Wohl sorgen folgende Vereine:

C.-C. Grün-Weiss, SGO, TSV 1895, Germania, Sängerbund Liederkranz, Gartenbauverein, Mittelalterverein, TCO, Germania und die Oftersheimer Europapfadfinder.



# 33. Tag des Waldes



## Wald und Gesundheit



am Sonntag,  
den 10. September 2017  
an der Grillhütte Oftersheim



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

unser Thema zum Tag des Waldes ist in diesem Jahr: „Wald und Gesundheit“. Das liegt regelrecht auf der Hand: ein Spaziergang durch den Oftersheimer Wald ist ein wahrer Gesundbrunnen.

Wir entspannen uns beim Blick ins Grüne, können abschalten und auftanken und die gute Luft einatmen. So ein Waldspaziergang macht den Kopf frei und lässt uns sprichwörtlich runterfahren. Das ist wissenschaftlich bewiesen. Forscher haben herausgefunden, dass Waldluft besonders dem Herz-Kreislauf-System gut tut. Dazu muss man nicht unbedingt joggen, laufen tut es auch. Beim Tag des Waldes stellen wir den Schatz vor unserer Haustür in den Mittelpunkt. Seit langem prägt der Wald unser Leben und unsere Kultur vor Ort. Nicht von ungefähr haben die Oftersheimer seit Generationen den Spitznamen Kienholzknorre weg. Männer und vor allem Frauen haben in den vergangenen Jahrhunderten Brennholz aus dem Wald geholt und damit für ihren Lebensunterhalt gesorgt. Heute ist unser Wald sowohl Nutz- als auch Erholungswald und natürlich Schutzgebiet. Gerade in unserer hochtechnisierten Welt und dem immer dichter besiedelten Lebensraum ist es unsere Aufgabe, diese grüne Lunge zu schützen. Sie hilft uns schließlich, ein gesünderes Leben zu führen.

Auch der diesjährige Tag des Waldes beginnt mit einem Ökumenischen Gottesdienst, gefolgt von einem bunten Programm. Der Jagdhornbläserkreis Hubertus aus Heidelberg ist zu Gast, noch mehr Musik gibt es von den Musikfreunden und dem Musikverein, die Böhmenwälder tanzen, und es werden geführte Gesundheitswanderungen angeboten. Kinder kommen ebenso auf ihre Kosten. Sehenswert ist sicherlich auch der Kettensägenschnitzer Daniel Halter, dem die Besucher bei der Arbeit zuschauen können.

Und nicht zu vergessen: Oftersheimer Vereine bieten wieder Speisen und Getränke an. Ich lade Sie hiermit herzlich zu unserem Tag des Waldes ein – kommen Sie vorbei und atmen Sie durch.

Jens Geiß  
Bürgermeister



## „Wald und ...

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Waldfreunde,



herzlich willkommen zum 33. Tag des Waldes in Oftersheim! Mit einer Fläche von 38.000 Hektar sind über ein Drittel des Rhein-Neckar-Kreises bewaldet. Damit ist der Wald innerhalb der wirtschaftsstarke Metropolregion ein wertvoller „weicher“ Standortfaktor. Unsere Wälder sind die beliebteste öffentliche Freizeiteinrichtung der über 541.000 Bürgerinnen und Bürger des Kreises: sie sorgen für Frischluftzufuhr für unsere Städte und Gemeinden, mindern den Lärm unserer überregionalen Verkehrsachsen, sie filtern den Feinstaub aus der Luft und sie schützen unser lebenswichtiges Grundwasser.

Die Schwetzingener Hardt, das größte regionale Waldschutzgebiet Baden-Württembergs, ist für die Erholung und Gesundheit der Bürgerinnen und Bürger der Rheinebene von besonderer Bedeutung. Sie finden hier ein ausgedehntes Rad-, Wander-, Reit- und Sportwegenetz und auch attraktive Erholungseinrichtungen wie zum Beispiel die Oftersheimer Wildgehege. Aber kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie ein Spaziergang im Wald: er erfrischt und belebt, senkt den Puls, baut Stress ab und macht den Kopf frei. Inzwischen wurden die positiven Wirkungen eines Waldspaziergangs wissenschaftlich nachgewiesen. In Japan soll es sogar schon Waldspaziergänge auf Rezept geben und nicht umsonst liegen Therapiezentren oft mitten im Wald.

Rund um das Thema „Wald und Gesundheit“ haben die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Kreisforstamts und der Gemeinde Oftersheim wieder ein buntes Programm zusammengestellt. Besuchen Sie das Forstzelt oder nehmen Sie an einer Gesundheitswanderung teil!

Allen großen und kleinen Besuchern wünsche ich einen interessanten, erlebnisreichen und informativen Waldtag in Oftersheim.

Stefan Dallinger  
Landrat des Rhein-Neckar-Kreises

## ... Gesundheit“



## Wegbeschreibung

Vom Hardtwaldring führt der Fuß- und Radweg zwischen Feldern vorbei in Richtung Aussiedlerhöfe „Im oberen Feld“. An der ersten Weggabelung links weiter dem Waldrand entlang, bis auf der rechten Seite das Festgelände erscheint.



- Legende:**
- Fahrrad-/ Fußweg zum Tag des Waldes
  - ▲ Tag des Waldes / Ausstellung
  - ✂ Getränke und Speisen
  - Waldbeweidung
  - Niederseilgarten

