

# Waldluftbaden und Gesundheit

Kann der Wald unsere Gesundheit fördern?

Der Allgemeinmediziner **Dr. Martin Spinka** berichtet in seinem Vortrag über eine immer größer werdende Zahl von Substanzen und Stoffen, die im „Ökosystem Wald“



gesundheitsfördernd auf uns einwirken. Er hat dazu bereits eine Studie gemacht.

Dr. Spinka spricht über den Wald und über seine Wirkung auf unseren Körper und über die „Faszinations-Affekt-Theorie“.

Am Ende des Vortrags können Fragen gestellt werden.

**Dr. Martin Spinka** ist einer der wenigen Spezialisten österreichweit, der mit dem Aderlass-Verfahren nach Hildegard von Bingen schon eine langjährige Erfahrung hat. In seinem Vortrag wird auch kurz auf dieses Thema hingewiesen. Es besteht die Möglichkeit, am Samstag, 7.2.2026 im Pfarrheim Kremsmünster ab 8:00 einen Aderlass durchführen zu lassen (bitte mit Anmeldung).

**Dienstag, 20.1.2026**

**18:30 Uhr: Pfarrsaal Kremsmünster**

**Eintritt: freiwillige Spenden**