

## **P R E S S E M I T T E I L U N G**

### **„Europäischer Tag der Parke am 24. Mai“ Gesund durch Natur pur**

**Bonn 20. Mai 2020** - Am 24. Mai wird in ganz Europa der „Europäische Tag der Parke“ gefeiert. Ziel dieses Tages ist es, Menschen näher an die Natur heranzuführen und ihnen den Wert von Schutzgebieten mit ihrer reichen biologischen Vielfalt nahe zu bringen. Aus aktuellem Anlass wurde vom europäischen Dachverband EUROPARC Federation in diesem Jahr das Thema „Naturerleben und Gesundheit - #ParksForHealth“ als Leitmotiv gewählt. Ein Aufenthalt in der Natur ist wichtig für das Wohlbefinden der Menschen, beugt Gesundheitsrisiken vor und fördert einen aktiven Lebensstil.

Gerade Naturparke spielen in diesem Kontext eine herausgehobene Rolle, denn sie haben die wichtige Aufgabe, Menschen mit der Natur zu verbinden! Die 104 Naturparke in Deutschland nehmen ca. 28% der Fläche Deutschlands ein. Europaweit gibt es ca. 900 den Naturparken vergleichbare Gebiete. Die Corona-Pandemie führt uns in besonderem Maße vor Augen, welche Bedeutung Naturparke für das Wohlbefinden der Menschen und für den Erhalt und die Wiedererlangung der Gesundheit haben. Sie sind mit ihren besonderen Erlebnis- und Aktivangeboten für die gesamte Bevölkerung wichtige Räume für die Erholung sowie die Gesundheitsvorsorge und -erhaltung für Körper und Geist. Das gilt für die in den Naturparken lebenden, aber auch für die in benachbarten Städten und Ballungsräumen wohnenden Menschen, für die Naturparke ebenfalls wichtige Ziele und Erholungsräume sind. Naturparke sind daher auch "grüne Lungen" für die Ballungszentren.

Auch wenn es aufgrund der Corona-Pandemie aktuell keine Veranstaltungen und Führungen gibt: Wandern, Walken, Radfahren oder Spaziergehen sind in den aktuell zulässigen Gruppengrößen selbstverständlich weiterhin möglich und bieten vor allem abseits der üblichen Wege, Stoßzeiten und Hotspots tolle Möglichkeiten des Naturerlebens und der Entspannung. So sind Naturparke nicht nur am 24. Mai „mit Abstand“ der beste Ort, etwas für sich und seine Gesundheit zu tun.

#### **Wussten Sie, dass ...**

... ein zügiger, 30-minütiger Spaziergang an fünf Tagen pro Woche das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 20-30% und das Risiko von Depressionen/Demenz um 30% senken kann?

... Aktivitäten im Freien und der Kontakt mit der Natur die Schlafgewohnheiten fördern, Stress abbauen, die Stimmung und das Selbstwertgefühl verbessern und für ein sinnvolles soziales Miteinander sorgen können?

... die Erfahrung junger Menschen mit der natürlichen Umwelt ihr Leben in Bezug auf Selbstvertrauen und besondere Fähigkeiten verbessern kann?

*(Quelle: EUROPARC Federation)*

#### **Über den Tag der Parke**

*Der Europäische Tag der Parke ist ein Gedenktag für Schutzgebiete in ganz Europa, der 1999 von der EUROPARC Federation ins Leben gerufen wurde, um Schutzgebiete in ganz Europa zu feiern. Er geht zurück auf die Gründung des 1. Nationalparks in Europa in Schweden.*

V.i.S.d.P.

Verband Deutscher Naturparke e.V. · Holbeinstraße 12 · 53175 Bonn · Telefon 0228 9212860  
Fax - 9212869 E-Mail [info@naturparke.de](mailto:info@naturparke.de) · [www.naturparke.de](http://www.naturparke.de) · [www.naturparkfotos.de](http://www.naturparkfotos.de)