

# Waldbaden für Menschen mit Demenz

*Mit den Händen sanft über die Gewächse des Waldes streichen, den Stimmen der Vögel lauschen oder das kalte Wasser eines Bachs auf der Haut spüren: Waldbaden bedeutet, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, und es erfreut sich zunehmender Beliebtheit (vgl. unseren Artikel in BIO 5/20). Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit bietet Ausbildungen und Bildungsurlaube an, bei denen das Waldbaden für Menschen mit Demenz gemeinsam mit ihren pflegenden Angehörigen oder Betreuer\*innen im Mittelpunkt steht. BIO hat die Geschäftsführerin Jasmin Schlimm-Thierjung gefragt, was dahintersteckt.*

## Frau Schlimm-Thierjung, warum kann Waldbaden gerade für Menschen mit Demenz wertvoll sein?

Beim Waldbaden steht das Fühlen an erster Stelle und das Denken rückt in den Hintergrund. Wenn die geistigen Fähigkeiten eines Menschen infolge einer Demenz nachlassen, ist es umso bedeutender, die Sinne anzuregen und so den Kontakt mit der Umwelt wieder zu erleichtern. Hierfür ist das Waldbaden eine wunderbare Möglichkeit und kann als gezieltes Training eingesetzt werden, um Erinnerungen zu wecken und angenehme Gefühle hervorzurufen. Vor allem das Riechen – zum Beispiel an einer Handvoll Laub – lässt vergangene Erlebnisse oft wieder aufleben.

## Sie binden auch die pflegenden Angehörigen in Ihr Konzept ein. Wieso ist das so wichtig?

Vier von fünf Menschen mit Demenz werden zu Hause gepflegt. Das kostet viel Kraft und führt Angehörige nicht selten an ihre Grenzen. Ein achtsamer Umgang mit der Natur schafft den Raum für eine wohltuende Auszeit und kann helfen, neue Energie für kommende Herausforderungen zu tanken. Durch Partnerübungen beim Waldbaden wird die Intervention zwischen Demenzerkrankten und Angehörigen wieder gestärkt und die Verbundenheit durch gemeinsame positive Erfahrungen intensiviert.

## Was kann man tun, wenn Betroffene nicht mehr mobil sind und nach draußen können?

Selbst das ist für dieses besondere Natur-Mensch-Erlebnis kein Hindernis. In unseren Kursen lernen die Angehörigen oder Betreuer\*innen, die Natur zu den Menschen zu bringen. So kann das Waldbaden auch im Garten, auf einer Bank oder sogar im eigenen Zuhause stattfinden.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auf  
→ [waldbaden-akademie.de](http://waldbaden-akademie.de).



## JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

ist Coach für Paare, Familien und Unternehmen, und hat 1999 in Plum Village bei dem thailändischen Mönch Thich Nhat Hanh die Verbindung zwischen Natur und Achtsamkeit für sich neu entdeckt. Sie bildet seit 2017 Kursleiter\*innen an der Waldbaden-Akademie aus.



Für Interessierte, die mehr über die Arbeit der Waldbaden-Akademie erfahren und mit dem Team in Kontakt treten möchten, findet vom 16. bis 18. September 2022 der vierte Kongress für Waldbaden in Bayerisch Eisenstein statt.



**HOMÖOPATHIE UND CHAKRABLÜTEN ESSENZEN**

**BÜCHER SEMINARE**

- 21 Homöopathische Ratgeber
- SURYA – Zeitschrift für Homöopathie, Gesundheit und Heilen
- Homöopathie-Lehrgang als Selbststudium

82418 Riegsee-Hagen • Tel.: 08841-4455  
[www.shop.lage-roy.de](http://www.shop.lage-roy.de)

LAGE & ROY

ANZEIGE