

DIE HEILENDE WIRKUNG DES WALDES NUTZEN

Waldtherapie der Fachklinik Bad Bentheim



Seit jeher übt der Wald eine große Faszination auf den Menschen aus und bietet uns eine wunderbare Umgebung, um Hektik und Alltagsstress zu entfliehen. So kann allein schon ein zehnmütiger Waldspaziergang dafür sorgen, dass der Blutdruck sinkt, Stresssymptome gemildert werden, die Stimmung steigt und uns eine wohlige Entspannung überkommt, die wir nur hier erleben.



Gesunder Waldluft-Cocktail

Doch nicht nur das: Ein Aufenthalt im Wald stärkt zudem unsere Gesundheit, trägt zur Vorbeugung bei und ist eine wirksame Unterstützung im Kampf gegen Krankheiten. Denn die Luft im Wald enthält nicht nur deutlich mehr Sauerstoff, sondern auch wichtige von Pflanzen und Bäumen ausgehende bioaktive Substanzen und Botenstoffe, die wir hier riechen und einatmen. Zu diesen zählen vor allem die sogenannten Terpene, die von Bäumen abgegeben werden, wenn sie untereinander kommunizieren – und nachweislich positiv auf das Immunsystem, unsere Organe und Zellen wirken.

Shinri Yoku

Bereits seit den 1980-er Jahren gilt „Shinri Yoku“ – das übersetzt so viel bedeutet wie Kontakt mit der Waldatmosphäre oder kurz Waldbaden – in Japan offiziell als staatlich anerkannte Therapie zur Stressbewältigung. Aber auch in den übrigen Teilen der Welt werden der Waldmedizin und dem Waldbaden immer größere Beachtung geschenkt, sodass sich Wissenschaftler aus zahlreichen Ländern mit diesem Thema auseinandersetzen und die intensive Aufnahme der Waldatmosphäre und ihrer Substanzen wärmstens empfehlen.

Waldtherapie der Fachklinik Bad Bentheim

Der positiven Wirkung des Waldes bewusst, bietet natürlich auch die Fachklinik Bad Bentheim ihren Patienten entsprechende Therapiemöglichkeiten an – schließlich wartet quasi direkt vor der Haustür der große Bentheimer Wald, der dafür kaum einladender sein kann.

„Unsere Waldtherapie richtet sich zum einen an von Stresssymptomen geplagte Patienten, die wir in Richtung Entspannung lenken. Zum anderen möchten wir den Teilnehmenden wieder ein gutes Körpergefühl geben und diese dazu anleiten, sich mehr zu bewegen. Dabei setzen wir auf eine Mischung aus Achtsamkeitsübungen, Meditation sowie sanften Bewegungen aus dem Yoga und Qigong“, erklärt der Initiator und Koordinator der Waldtherapien, Oliver Dienemann, der stolz darauf ist, dass sich an der Fachklinik bereits zwölf Mitarbeitende aus den Bereichen psychologischer Dienst und Heilmitteltherapie entsprechend von der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit fortgebildet haben und nun als Therapeuten eingesetzt werden können.

