



AB IN DEN WALD

Die Natur spüren, sich vollkommen entspannen – im Wald kann man Geist und Körper etwas Gutes zu tun.

Relativ neu in unseren Breiten wird das Wellness-Segment angesehen. Damit „Waldbaden“ als besondere Funktion im sind aber keine physischen Anwendungen gemeint, sondern das geistige Erleben der Natur. Aus Japan kommend nennt

man dies dort Shinrin Yoku, oder auch Deutsch „Baden in Waldluft“. Der Aufenthalt im Wald soll dabei allerhand entstressende Wirkung haben und so zur Entschleunigung dienen. Selbst als Burn-out-Prophylaxe wird es eingesetzt. „Zurück zur Natur“ – dieser Leitspruch gilt bereits seit vielen Jahren und begleitet nicht nur unsere Art der Ernährung. Immer mehr Menschen wollen im Einklang mit der Natur leben. Einer der Gründe hierbei ist sicherlich der unbremste Strom aus den ländlichen Regionen in die Zentren hinein. Stadtmenschen leben nicht nur schneller und hektischer, sie haben vielfach auch den Bezug zu ganz normalen, natürlichen Dingen verloren. Denken wir nur einmal an den Zwang, die eigenen Kinder in jeder Sekunde maximal behüten zu wollen und sie zudem klinisch rein zu halten – auf dem Land undenkbar. Dort geht es nach der Schule raus zum Spielen und dreckig werden; Pflichtprogramm. Wer dies in jungen Jahren nicht kennenlernt, der ist für Angebote wie das Waldbaden ganz sicher extrem aufgeschlossen. Eine Art Entdeckungsreise an Orte, die man schon längst hätte kennen sollen und die einen positiven Einfluss auf Denken und Handeln haben.

Soll wirken

Dass Waldbaden wirklich entscheidende Effekte hat, das erklärt auch der Deutsche Alpenverein in einer Mitteilung. Manuela Goerlich, Waldbademeisterin, Kräuterpädagogin, Wald-Gesundheits- und ganzheitliche Entspannungstrainerin weiß: „Die Forschungsergebnisse belegen zahlreiche Verbesserungen der Gesundheit. Der Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem, kann den Blutdruck ausgleichen, verringert die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin und kann chronische Schmerzen mindern.“ Studien legen nahe, dass die therapeutische Wirkung des Waldes unter anderem auf sogenannten Terpenen beruht. „Die Botenstoffe dienen den Bäumen dazu, miteinander zu kommunizieren, um etwa Schädlinge oder Pilze abzuwehren“, erklärt Manuela Goerlich. „Sie werden durch die Nadeln, Rinde und auch Blätter abgesondert und reichern

sich in der Waldluft an.“ Phytozide haben zudem einen positiven Einfluss auf die Aktivität und Anzahl der natürlichen Killerzellen. Diese wiederum setzen Proteine zur Bekämpfung von Krebszellen frei. Mithilfe psychologischer Tests wurde deutlich, dass sich das Waldbaden auch positiv auf die Psyche auswirken kann. Studien belegen, dass sich Menschen durch das Waldbaden entspannter, geborgener und zufriedener fühlen. Somit wirkt sich Shinrin Yoku nicht nur positiv auf die physische Gesundheit aus, sondern auch auf die mentale Gesundheit. Bei vielen der angebotenen Kurse geht man in Gruppen durch den Wald, erforscht ihn, berührt und bekommt ganz intensiv Gerüche, Farben und Töne mit. Das ganze über etwa zwei Stunden, und auch Gesprächsthemen können zuvor definiert werden oder bestimmte Bewegungsmuster. Wie auch immer: Die Naturwahrnehmung steht im Vordergrund. Nun sind derartige Angebote sicher schön und gut, aber eigentlich können Sie so etwas auch selbst auf die Beine stellen. Das Schöne ist nämlich, dass Deutschland zu den waldreichsten Ländern in ganz Europa zählt. Fast ein Drittel unserer Gesamtfläche besteht aus Wald. Also wird es Wald auch bei Ihnen gleich nebenan geben. Sie müssen ihn nur erkunden und sich vorwiegend Zeit dazu nehmen. Nicht einfach mit Walkingstöcken oder anderen Sportmaterialien hindurch hetzen, sondern einfach zwei Stunden im Terminplaner eingeben und dann los. Mit offenen Augen und Interesse die Umgebung erkunden, das macht jede Menge Spaß. Sie werden merken, wie Ihre Gedanken freien Lauf bekommen und Sie es schaffen, selbst Probleme zu lösen. Und Sie müssen nicht allein umherschweifen. Laden Sie Freunde und Freundinnen ein, mitzumachen. In der Gruppe macht es noch mehr Freude. Unser Tipp: Nehmen Sie einen Naturführer mit und lernen Sie die heimische Flora und Fauna besser kennen. Auch das ist für unseren Geist erfrischend und beruhigend. Das Smartphone wäre zwar vielleicht noch cleverer mit Antworten auf Naturfragen, aber den Klingelstörenfried lassen Sie besser zu Haus.



Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes ist in Japan schon seit den 80er-Jahren Trend. Dort ist Waldbaden eine anerkannte Präventionstherapie für gestresste Menschen.

Waldbaden - Shinrin Yoku

Sie haben das Waldbaden für sich entdeckt und möchten nun andere dafür begeistern?

Wir bilden bereits seit 2017 aus:

- Kursleiter Waldbaden Erwachsene
- Kursleiter Waldbaden Kinder, Jugendliche
- Medizinischer Kursleiter für naturgestützte Entwicklungsförderung für Kinder & Jugendliche
- Natur- & Achtsamkeitstrainer
- Natur Resilienz-Trainer

Unsere Ausbildungen finden deutschlandweit und im Rahmen von Fortbildungs- und Studienreisen statt. Zudem bieten wir Inhouse-Schulungen in Kliniken, Kitas und sozialen Einrichtungen. Für unsere Ausbildungen und Bildungsreisen können staatliche Förderungen beantragt werden. Sprechen Sie uns an!



Ausbildungen
Aufbaumodule
Fortbildungen
Netzwerk
Seminarreisen
Kongress
Bildungsurlaube

Ausbildungsorte:
Deutschland
In der Schweiz
und Österreich

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1 •
67487 St. Martin

Telefon:
06341 7080060
E-Mail-Adresse:
info@waldbaden-
akademie.com

Bildungsfreistellung und
Prämiengutscheine können
bei uns angerechnet werden.
Einige Kurzkonzepte sind
Krankenkassen zertifiziert.

Prävention nach §Abs. 4 Nr.1
SGB V