

# Heilkraft des Waldes

Teil 1

**D**raußen in der Natur lernen wir aufmerksam und bewusst hinzuhören, wenn die Natur raschelt, knackt, plätschert, rauscht, trällert oder zirpt. Ein Spaziergang durch den Wald ist wie eine Frischzellenkur. Man nimmt bewusst die verschiedenen Gerüche von Sträuchern, Bäumen, Kräutern und Früchten wahr.

Die Atemwege werden durch die schadstoffarme Luft im Grünen entlastet und der Körper mit sauerstoffreicher Luft besser versorgt. Japanische Wissenschaftler konnten sogar nachweisen, dass ein Spaziergang im Wald die Anzahl der Killerzellen in unserem Blut, die Viren und Krebszellen bekämpfen, um durchschnittlich 40 Prozent steigern. Die Wirkung eines ganzen Tages im Wald hält etwa sieben Tage an!

„Waldbaden“ ist keine sportliche Herausforderung sondern vielmehr ein absichtsloses Schlendern, ein immer wieder Innehalten und sich an den Schönheiten der Natur erfreuen – alles geschieht achtsam und absichtslos. Ausgewählte Übungen zur Sinneswahrnehmung, kleinere Meditationseinheiten, sanfte Körper- und Atemübungen fließen beim Waldbaden mit ein und intensivieren die Entspannung und das Naturerleben – für mehr Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude.

Wer richtiges Waldbaden lernen möchte, kann das bei der 2017 gegründeten Akademie für Waldbaden lernen. Es gibt Kurse für Erwachsene und Kinder an.



[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)  
Jasmin Schlimm-Thierjung

Foto: Jasmin Schlimm-Thierjung