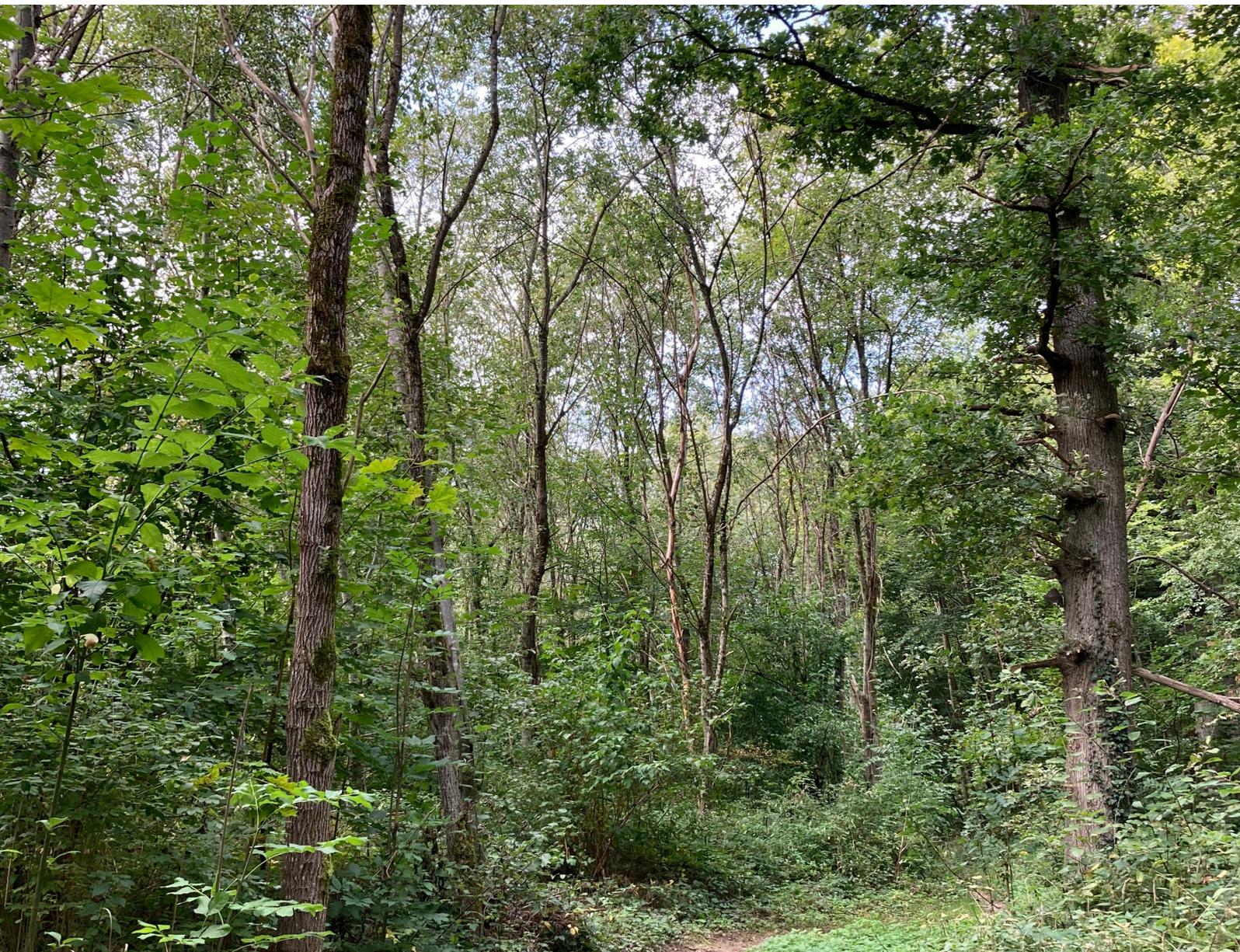


GESUNDHEIT & WOHLFÜHLEN



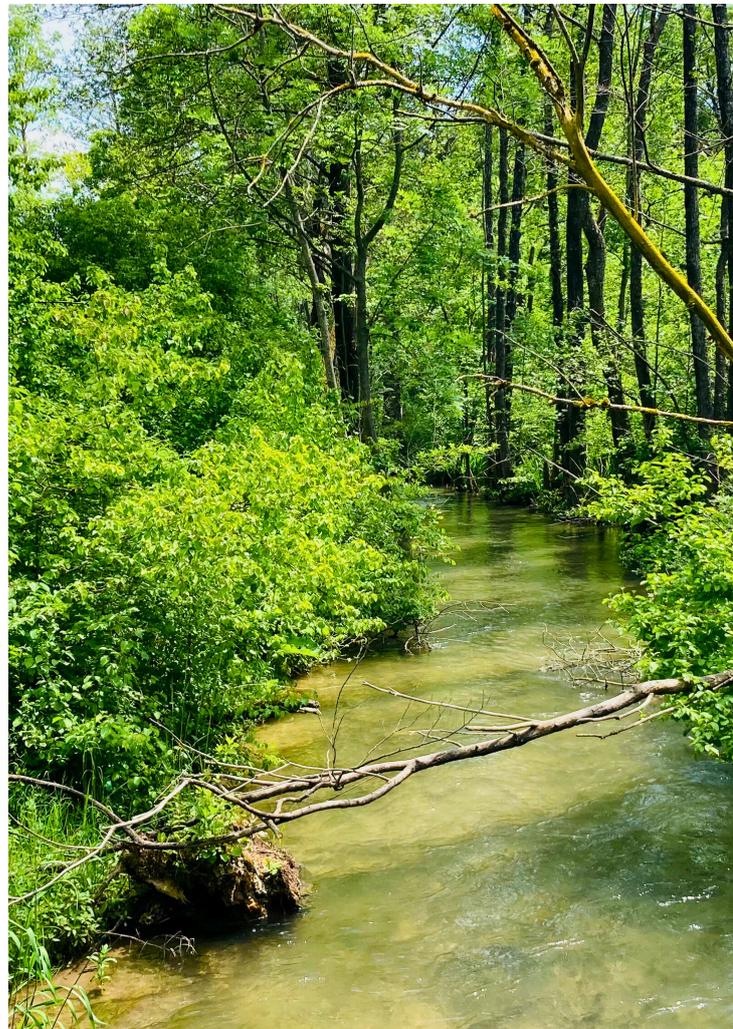
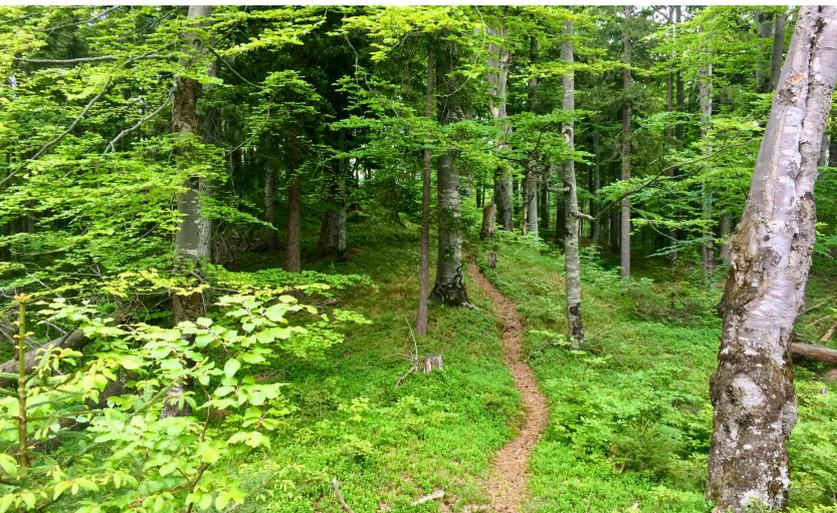
WALDBADEN

Positive Wirkung des Waldes



JAHRZEHNTELANGE TRADITION

Waldbaden hat seinen Ursprung in Asien. In Korea und Japan hat die Erholung im Wald eine jahrzehntelange Tradition. 1982 wurde das Waldbaden in Japan erstmals als staatliches Gesundheitsprogramm eingeführt. Heute ist das Waldbaden sogar eine anerkannte Stress-Management-Methode. Doch was für eine positive Wirkung hat ein Wald auf uns? Und warum?



Es gibt inzwischen einige Studien über das Waldbaden. Sie weisen alle darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald Stress reduzieren kann. Der japanische Medizin-Professor Yoshifumi Miyazaki hat sich seit den 1990er-Jahren auf die Wald-Therapie spezialisiert. Er fand unter anderem heraus, dass beim Waldbaden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abnehmen. Laut der US-Amerikanischen Universität Michigan genügen 20 Minuten täglich im Grünen, damit das Herz ruhiger schlägt, der Blutdruck sinkt und nur noch wenige Stresshormone im Blut zirkulieren.

Bereits 2015 fand der US-amerikanische Umweltpsychologe Marc Berman heraus, dass die Anzahl von Bäumen in einer Wohngegend die Gesundheit der Bewohner beeinflusst. Die Bewohner einer baumreichen Siedlung litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Warum das so ist, wird noch untersucht. Fest steht aber heute schon, dass der Wald (Fein-)Staub und Gase aus der Luft filtert. Diese Frischluft fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf in der Nacht. Die Reduktion hoher Sommertemperaturen und eine Verminderung der ultravioletten Strahlung sind ebenfalls nachgewiesen.

In den letzten Jahren haben die europäischen Wälder stark unter den extremen Klimabedingungen und deren Folgen wie Windwurf, Waldbrand oder Insektenplagen gelitten.



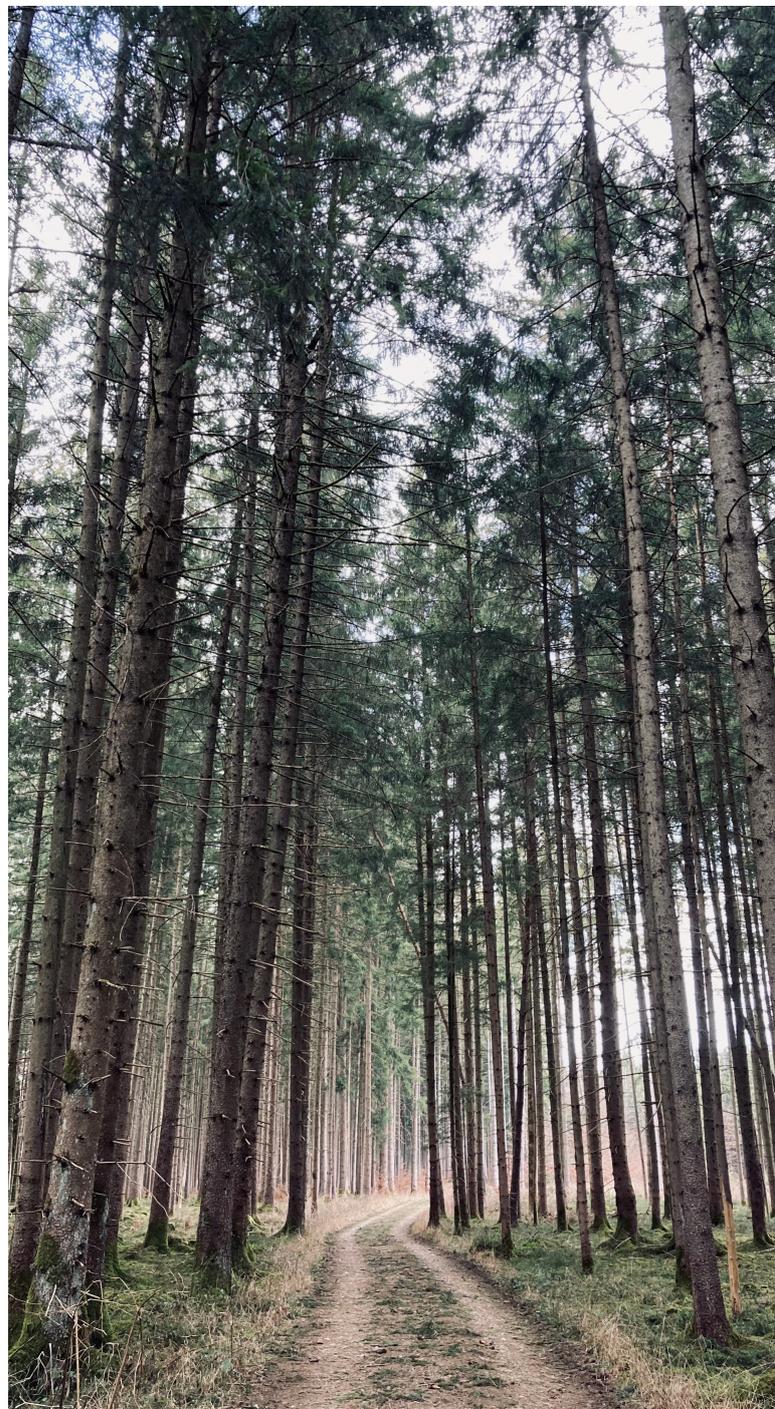
WALDLUFT TUT GUT

Inzwischen ist auch bekannt, dass botanische Duftstoffe eine positive Wirkung auf uns Menschen haben: die sogenannten Terpene. Die Bäume nutzen diese Duftstoffe u.a. als Kommunikationsmittel untereinander, um zum Beispiel Artgenossen vor gefährlichen Insekten zu warnen. Besonders intensiv ist dieser typische Waldgeruch in einem Nadelwald mit vielen Kiefern, Fichten und Tannen. Forschungsergebnisse zeigen, dass terpenhaltige Luft die Produktion von Immunzellen im Blut steigert. Unter Laborbedingungen haben Terpene die Fähigkeit, Krebszellen zu zerstören. Ein Waldbesuch wirkt demnach wie eine gesundheitsfördernde Behandlung. Insbesondere bei Schlafstörungen, depressiven Gedanken, psychischen Belastungen oder der Aufmerksamkeitsstörung kann das Waldbaden eine wohltuende Wirkung haben.

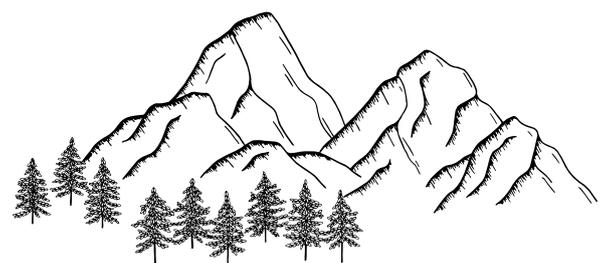


Es gibt nur wenige Studien über das Waldbaden. Allerdings weisen alle darauf hin, dass ein Spaziergang im Wald Stress reduzieren kann. Der japanische Medizin-Professor Yoshifumi Miyazaki hat sich seit den 1990er-Jahren auf die Wald-Therapie spezialisiert. Er fand unter anderem heraus, dass beim Waldbaden die Stresshormone Adrenalin und Cortisol abnehmen. Laut der US-amerikanischen Universität Michigan genügen 20 Minuten täglich im Grünen, damit das Herz ruhiger schlägt, der Blutdruck sinkt und nur noch wenige Stresshormone im Blut zirkulieren.

Bereits 2015 fand der US-amerikanische Umweltpsychologe Marc Berman heraus, dass die Anzahl von Bäumen in einer Wohngegend die Gesundheit der Bewohner beeinflusst. Die Bewohner einer baumreichen Siedlung litten seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Warum das so ist, wird noch untersucht. Fest steht aber heute schon, dass der Wald (Fein-)Staub und Gase aus der Luft filtert. Diese Frischluft fördert einen tiefen und erholsamen Schlaf in der Nacht. Die Reduktion hoher Sommertemperaturen und eine Verminderung der ultravioletten Strahlung sind ebenfalls nachgewiesen.



Wer einen Tag im Wald verbringt hat anschließend rund 40 Prozent mehr Killerzellen im Blut, als Vergleichsgruppen. Und dieser Effekt hält etwa eine Woche lang an!



WIE FUNKTIONIERT WALDBADEN?

Waldbaden ist das bewusste Erleben des Waldes – mit allen fünf Sinnen. Es geht nicht um Leistung oder ein bestimmtes Programm, das durchlaufen werden muss. Allein ein Spaziergang lässt die Atmosphäre des Waldes spüren. Gehe bewusst langsam und achte auf die Geräusche um dich herum. Achtsam und absichtslos. Hörst du das Rauschen der Blätter im Wind? Oder das plätschern des Baches? Das Zwitschern der Vögel. Es gibt vieles zu entdecken. Atme tief ein und langsam wieder aus. Ist die Luft kalt oder warm? Bewerte es nicht, lass die Empfindungen einfach zu. Spüre ganz bewusst, wie die Luft ein- und wieder ausströmt. Kannst du das satte Grün in den Blättern sehen? Die Knospen an den Zweigen? Wie ist die Temperatur, die Feuchtigkeit in der Luft? Was spürst du, wenn du über den Waldboden gehst? Beim Waldbaden geht es darum, sich intensiv – mit allen Sinnen – auf die Natur einzulassen.



WALDWISSEN

- Von etwa 1,6 Millionen bekannten Tier-, Pflanzen- und Pilzarten der Erde leben rund zwei Drittel in Wäldern.
- Rund ein Drittel der Gesamtfläche in Deutschland ist mit Wald bedeckt.
- Ein Quadratmeter Waldboden speichert bis zu 200 Liter Wasser.
- In den letzten Jahren haben die europäischen Wälder stark unter den extremen Klimabedingungen und deren Folgen wie Windwurf, Waldbrand oder Insektenplagen gelitten.

Walddüfte und ihre Wirkung



BAUM	WIRKUNG
Fichte	Schärft den Fokus und die Konzentration
Kiefer	Fördert die Konzentration und wirkt stresslösend
Lärche	Stärkt das Selbstvertrauen
Tanne	Wirkt entspannend und stresslösend
Wacholder	Fördert die Konzentration

