

## **„Waldbaden“ - Wellness für Körper und Psyche**

Wie wohltuend es ist, nach einem stressigen Tag einen Waldspaziergang zu unternehmen, hat sicher jeder schon einmal erfahren. Dafür gibt es jetzt den Begriff „Waldbaden“. In Japan nennt man es „Shinrin yoku“. Seit 1990 gehört „Shinrin yoku“ zum festen Bestandteil im Gesundheitssystem Japans. Die positiven Effekte des Waldbadens lassen sich wissenschaftlich gut belegen.



Wer die entspannende Wirkung für Körper und Psyche im Wald erfahren möchte, sollte Handy und Uhr zu Hause lassen und sich frei nach Goethe - „Ich geh im Wald so für mich hin, um nichts zu suchen, das ist mein Sinn“ – auf den Weg machen. Es ist wichtig, nichts „abarbeiten“ zu müssen, sondern ohne festen Plan den Moment bewusst wahrzunehmen. Dann wird es nicht lange dauern, bis der Alltagstress abfällt, man wieder frei durchatmen kann und der Blick sich weitet.

Es gelingt dann besser, die „kleinen Wunder“ am Wegesrand mit allen Sinnen wahrzunehmen – das Zwitschern eines Vogels, das murmeln des Baches oder den Hauch des Windes. Spannend ist es, in aller Ruhe einen Käfer zu beobachten oder ein Blatt genau zu betrachten.

Hätte man medizinische Messgeräte dabei, könnte man die Wirkungen auf den Körper und die Psyche sofort messen: der Blutdruck und Blutzuckerspiegel senkt sich, Kopfschmerzen lassen nach. Dagegen steigt die Konzentrationsfähigkeit, das Immunsystem wird gestärkt und bald stellt sich auch wieder „gute Laune“ ein.

Diese Wirkungen lassen sich gut begründen:

- . durch die Photosynthese ist die Waldluft sehr sauerstoffreich und sauber; mehr Sauerstoff im Körper macht einfach fit;
- . das gedämpfte Licht lässt den Melatoninspiegel (Schlafhormon) im Blut ansteigen und der Kortisolspiegel (Stresshormon) sinkt;
- . die Ruhe im Wald entschleunigt und das Grün des Waldes beruhigt ;

Besonders interessant sind jedoch die neuesten Forschungsergebnisse – die Wirkung der Duftstoffe im Wald. Bäume kommunizieren miteinander, um zum Beispiel Artgenossen vor gefräßigen Insekten zu warnen. Dies geschieht durch den Ausstoß von TERPENOIDEN (Duftmoleküle). Diese regen auch im Menschen die Produktion von Killerzellen an. Je mehr Killerzellen unser Immunsystem aufweist, umso mehr Krankheitserreger und potenzielle Tumorzellen können bekämpft werden.

Eine Studie belegt, dass nach einem Tag im Wald das Blut etwa 40 Prozent mehr Killerzellen enthält. Dieser Effekt hält etwa eine Woche an.

Nehmen sie sich Zeit für einen Waldspaziergang oder kommen Sie mit auf eine Wanderung.



Literatur:

C.G. Arvay „Der Biophilia-Effekt“  
Wohlleben „Das geheime Leben  
der Bäume“

**Gunter Arnold**  
**Gesundheitspädagoge SKA**  
**Tel. 03735 23586**  
**info@feriendorf.reisen**