

Waldbaden - „Shinrin-yoku“ - Baden in der Waldluft

Waldwellness – Den Biophilia-Effekt spüren

Was wir bereits immer schon gespürt haben wenn wir im Wald unterwegs waren, auf einem Waldspaziergang oder bei Streifzügen zum Sammeln und Fotografieren, ist mittlererweile auch mehrfach wissenschaftlich bestätigt: Stresshormone wie Adrenalin werden gesenkt und die Aktivität unserer Zellen zur Abwehr von Feinden wird gesteigert.

Die Waldluft (Terpene) die wir in uns aufnehmen kann den Körper beruhigen und entspannen – dies hat positive gesundheitliche Effekt. Mit gezielten Übungen, die alle unsere Sinne ansprechen läßt sich dieser Stimulus noch verstärken.

Der Wald kann unendlich viel für unsere Gesundheit tun. Schnell, einfach und effektiv.

[Aus „Der Standard“ vom 8. Juli 2019:](#)

"Waldbaden" liegt im Trend.

Schon ein kurzer Spaziergang im Wald kann Stress deutlich reduzieren helfen, wie eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan bestätigt. Demnach genügen 20 Minuten täglich im Grünen, um das Level an Stresshormonen merklich zu vermindern. Die Forscher sprechen gar von einer "Naturpille".

Darüber können die Japaner nur schmunzeln: Denn dort ist das "**Shinrin-yoku**", also das "Baden im Wald", gar Teil der staatlichen Gesundheitsversorgung. Die "Waldmedizin" ist seit 2012 ein eigener Forschungszweig an japanischen Universitäten. Und auch hierzulande setzt sich langsam die Erkenntnis durch, dass der Wald ein natürliches "Therapiezentrum" ist.

*Vor allem hab Zeit und nimm Umwege.
Lass dich ablenken. Mach sozusagen Urlaub.
Überhör keinen Baum und kein Wasser.
Kehr ein, wo du Lust hast, und gönn dir die Sonne
(Peter Handke: "Über die Dörfer")*

[Aus „Der Zeit Online“ vom 08. Mai 2018 von Hella Kemper:](#)

So geht „Shinrin-yoku“ - Prinzipien des Waldbadens:

Eine Anleitung zum Waldbaden in zehn Schritten:

- 1. Schlendern:** Gehe langsam und gemütlich spazieren. Streckenverlauf, Ziel und Dauer sind nicht festgelegt.
- 2. Rasten:** Halte inne, verausgabe dich nicht. Lege rechtzeitig Pausen ein. Lass die Seele nachkommen.
- 3. Wahrnehmen:** Erlebe, was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes. Leg dich ins Laub, sonne dich. Berühre eine Rinde, lehne dich an einen Stamm, setze dich auf einen Baumstumpf. Probiere junge Blätter, die du kennst. Entdeckst du einen Bach, schau aufs Wasser, kühle deine Füße.
- 4. Ausprobieren:** Gehe mit offenem, wachem Blick, entdecke Bekanntes neu. Lege ein Mandala, flechte Gräser, sammle Steine, Eicheln oder Kastanien, suche dir einen schönen Spazierstock.
- 5. Sanfte Bewegung:** Balanciere über Stämme, hüpfе über Stümpfe. Wenn du kannst, übe Yoga – der Körper bekommt so mehr Sauerstoff.
- 6. Achtsamkeit:** Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune vorbehaltlos, nimm Eindrücke wertfrei wahr.
- 7. Augenentspannung:** Schau in die Ferne: Genieße das Grün des Waldes, entlaste deine monitormüden Augen.
- 8. Atemübungen:** Setze dich an einen schönen Platz, und beobachte deinen Atem, lass ihn kommen und gehen.
- 9. Meditation:** Sammle dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe. Anfänger lassen sich anleiten.
- 10. Stille:** Schweige, träume und genieße das Alleinsein.