



Baden im Wald? «Nein, wir springen nicht mit Badetonne in einen Weiher im Wald. Wir umarmen auch nicht unbedingt Bäume oder halten esoterische Sitzungen ab. Daniela Elmiger Amrein räumt gleich mit ein paar Vorurteilen auf: «Waldbäden steht für einen bewussten Aufenthalt im Wald, begleitet durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Shinrin-Yoku heißt übersetzt ‚Eintauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes‘. Wir begeben uns auf einen langamen, sehr langsamen geführten Spaziergang, lernen zu entschleunigen, unsere Sinne zu öffnen, zu beobachten und nehmen so die Umgebung und damit uns und unser Verhalten neu wahr. Im Gegensatz zu einem normalen Waldbaden sucht hat Waldbaden zum Ziel, die Heilwirkungen des Waldes mittels einfacher Übungen gezielt zu intensivieren.»

Japans Antwort gegen Stress und Burnout-Erkrankungen

Ursprünglich stammt die Praxis des Waldbadens vermutlich aus China, wo sie auf eine über 2500 Jahre alte Tradition zurückblickt. Schon damals wurden qigongartige Atem- und Körpertübungen im Wald praktiziert, um die Lebensenergien des Körpers zu erneutern. Waldbaden, wie wir es heute kennen, stammt vorrangig aus Japan, wo es seit den 70-80er Jahren ausgeführt und erforscht wird. Dieses bewusste Eintauchen in den Wald ist in Japan eine bewährte Stress-Management-Methode und wird vom japanischen Gesundheitssystem vor allem zur Gesundheitsvorsorge – und Heilung bei stressbedingten physischen und psychischen Erkrankungen aktiv gefördert. Japan, das Land des Lächelns, ist auch das Land des unkontrollierten Bluthochdrucks. Jener stillen Gefahr der modernen Hochleistungsgesellschaft, bei der Produktivität über allem steht. Der unkontrollierte Bluthochdruck aber ist der größte Risikofaktor für Schlaganfall, Herz- und Nieren-Erkrankungen. Die Ursache dafür ist Stress. Shinrin-Yoku, also das Waldbaden, ist die japanische Antwort darauf.

Das ist Daniela Elmiger Amrein

Daniela Elmiger Amrein (52) ist verheiratet, Familienfrau und Mutter von drei Kindern. Sie ist Primärärztin, Gestaltungstherapeutin, Kneipp-Gesundheitsberaterin SKV und zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin der Arztekammer für Präventionsmedizin München. Sie lebt mit ihrer Familie in Gisikon LU, in unmittelbarer Nähe zum KneippGarten und zum Wald.

www.naturtankstelle.ch

So kam das Kneippen nach Japan

Heute machen immer mehr Menschen, und zwar weltweit, Shinrin-Yoku, um auf natürliche Weise gesund zu bleiben. Doch diese japanische Idee ist im Grunde genommen auch sehr europäisch: «1928 ließ sich eine japanische Delegation in Bad Wörishofen im Kneippen unterweisen», weiß Daniela Elmiger Amrein. «Sie lernte dabei auch das klassische Luftbad von Sebastian Kneipp kennen und brachte die Kneiptherapie nach Japan. Wörishofer Kneipplaner verkündeten mit einem kleinen Augenzwinkern, dass daraus schliesslich Shinrin-Yoku entstanden sei. Wie dem auch sei, Waldbaden hat sehr viel mit Kneippen zu tun!»



Waldbaden: Energie tanken in der Natur

Shinrin-Yoku heißt auf Deutsch Waldbaden und ist der Trend aus Japan. Doch schon Sebastian Kneipp wusste um die Heilkraft der guten Waldluft.

Von Lotte Wohlwend



Der Wald als Sehnsuchtsort

Der Wald und Daniela Elmiger Amrein – das ist eine Symbiose von Kindesbeinen an! Ihr Vater war älter und nahm seine Tochter regelmässig mit in den Wald. Mit 9 Jahren lernte sie zusammen mit ihm für die Jagdprüfung und konnte sich so ein grosses Wissen und eine Faszination für Flora und Fauna zulegen. Der Wald aber war für Daniela noch mehr: Rückzugsort, Abenteuerplatz, Spielplatz, Ort der Ruhe und vor allem der Geborgenheit. «Der Wald war mein Sehnsuchtsort», erinnert sie sich, «und ist es bis heute geblieben.» Später, als junge Frau, verschwand der Wald etwas aus ihrem Blickfeld. Der Beruf, das Bestehen im Alltag und später auch ihre eigene Familie brachten ihre ganze Aufmerksamkeit.

Back to the roots

Es war ein Schicksalschlag, der dies wieder änderte: Vor sieben Jahren erkrankte die dreifache Mutter an Brustkrebs. «Intuitiv zog es mich wieder verstärkt in den Wald; an diesen legte auch Naturmandala im Wald. «Das tat mir gut, entspannte und gab mir Kraft. Ich hatte so viele Fragen und habe für mich Antworten gefunden.»

Es war eine Zeit, in der Daniela Elmiger Amrein auch auf sehr viele Bücher und Zeitungsbücher zum Thema stossen und somit auf Shintani-Yoko, den Waldbaden. Der deutsche Kneippärzibund schrieb vor gut zwei Jahren erstmal einen Kurs aus, an dem auch Nichtärzte teilnehmen konnten: eine Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin – ich war gleich beim zweiten Kurs mit dabei!»

Von hochkarätigen Dozenten der Uni München liess sie sich schulen, fundiert und breit abgestützt. Diese räumten mit vielen landläufigen Halbwahrheiten auf. Das faszinierte sie. Und die ausgeählte Kneipp-Gesundheitsberaterin spürte, wie nah das Waldbaden dem Kneippen war. Ja, das Baden im Wald ist Kneippen!

Auswirkungen auf die Gesundheit

Das «Waldbaden» schwuppte von Japan über mehrere Länder nach Europa und gewann an Popularität. Auch die Technische Universität München interessierte sich dafür und werteite diverse Internationale Studien – auch aus Japan – aus. Fazit: Ein Aufenthalt im Wald baut nachweislich die Stresshormone Adrenalin und Cortisol ab. Das Herz-Kreislauf-System wird so entlastet und dem Blutdruck aktiv vorgebeugt. Nerven-, Hormon- und Immunsystem werden gestärkt und sorgen auch für bessere Konzentration und helfen bei Schlafschwierigkeiten. Kurzum, die positive Wirkung des «Badens im Blättermeer» ist mehrfach wissenschaftlich belegt. Waldbaden ist gesund – mental und physisch. Der regelmässige Killerzellen aktiviert weder, weiss Daniela Elmiger Amrein. «Auf jeden Fall aber nimmt man dieses spezielle Gefühl des Glücks mit nach Hause, ein Gefühl, das im Alltag noch lange nachhält.»

Können nicht nur Viren und Bakterien, sondern auch Tumorzellen bekämpfen. Verantwortlich dafür sind in erster Linie die Anregung des Parasympathikus und in zweiter (noch nicht vollständig bewiesen) Phytonzide, also sekundäre Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Terpene und Isoptene. Diese werden von den Bäumen ausgestossen und sind in unterschiedlicher Konzentration in der Waldluftenthalten. Der Mensch nimmt sie über die Lunge auf.»

Rein ins Blättermeer!

«Wer den Wald als modernen Sportplatz nutzt, joggend, wandernd oder mit dem Bike die Wege erkundet, wird nicht denselben Effekt erzielen», betont Daniela Elmiger Amrein. «Dabei stehen andere Bedürfnisse im Vordergrund, die der körperlichen, natürlich auch gesunden, Errichtigung nämlich.»

Wie badet man richtig im Wald?

«Es ist so einfach», schwärmt Daniela Elmiger Amrein. «Bin ich mit einer Gruppe unterwegs, stehen der langsame Spaziergang und viele Auszeiten im Vordergrund. Mit dabei habe ich einen «Werkezeugkoffer voller Hilfsmittel». Das sind Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungstübungen, Kreative Aktivitäten, Bodymind- und natürlich Kneippierfahren. Alles, was man auch für sich alleine üben kann. Doch Hand aufs Herz, wer setzt sich allein in den Wald und tut ... nichts. Dafür braucht es Überwindung und das Wissen, wie man dieses Nichts sorgsam füllen kann.» Daniela Elmiger Amrein arbeitet in fünf Schritten: dazu gehört der Einstieg, die Übergangsphase in die tiefe Naturverbundenheit, die Rückkehr- und eine Abschlussphase, «sehr oft höre ich von den Teilnehmenden, dass sie die Zeit völlig vergessen hätten. Das treut mich sehr und zeugt davon, dass sie mit Körper, Geist und Seele in den Wald eingetaucht sind», schmunzelt sie. «Und wenn wir mit allen Sinnen achtsam anwesend sind, entdecken wir unglaublich viel im Kleinen und Grossen. Dieses Erleben macht unheimlich bedecken und dankbar.» Daniela Elmiger Amrein schweigt einen Moment. «Eigentlich tragisch, dass wir Menschen wieder etwas suchen und entdecken müssen, das früher viel natürlicher und Teil des Canzen war. Das zeigt, wie weit wir uns von der Natur entfernt haben. Macht aber auch Hoffnung, dass wir durch das bewusste Erleben den Wert unserer Natur wieder vermehrt schätzen und dadurch auch schützen lernen.»

Wer geht waldbaden?

Junge und alte Menschen schliessen sich den Gruppen an. «Dies ist möglich, weil wir keine körperliche Leistung fordern. Jede und jeder kann mitmachen», erzählt Daniela Elmiger Amrein. Doch als sich ihr eigner Vater spontan der Gruppe anschliesen wollte, hatte sie dann doch ihre Zweifel. Würde er sich wirklich wohl fühlen? Ich wusste, dass er als passionierter Jäger die nötige Ruhe mitbringen würde. Stundenlang konnte er auf dem Hochsitz die Umgebung beobachten. Aber achtsam in einer Gruppe Übungen mitmachen? Ich gab ihm als «Notsausch» den Satz „Du darfst dich jederzeit auch ausklinken“ mit auf den Weg. Er liess sich aber darauf ein ... und war begeistert! Nun gehe ich schon Jahrzehnte in den Wald und habe ihm heute ganz neu kennen gelernt, war sein Fazit. Ich war berührt. Ein anderer Kursteilnehmer brachte die Diagnose Hyperaktivität (ADHS) mit. Er schaffte es, mit intensiver Anstrengung bei einer Gehmeditation sehr langsam zu sein. Er ging immer direkt hinter mir. Plötzlich sah ich ihn nicht mehr. Oh nein, dachte ich, nun haben wir uns verloren. Schliesslich rückte er wieder auf und fand es genial, wie er hatte, versunken können. Ein unglaubliches Erlebnis – auch für mich.» Daniela Elmiger Amrein ist allein im Wald unterwegs, zu zweit und in Gruppen, im Sommer, im Herbst, im Winter und im Frühling. «Waldbaden macht man nicht nur im Sommer. Waldbaden geht immer.»

Barfussgehen, staunen, spielerische und kreative Übungen, bewusst atmen, befröhnen, wer mag, Yoga, MBSR, aber auch etwas Pflanzenwissen gehört dazu. Riechen, Essen und Geniessen. Zum Beispiel im Frühling die «Grüne Neunesupe» oder ein Tee aus Fichtennadeln. «Waldbaden ist jedes Mal wieder anders, präzisiert Daniela Elmiger Amrein. «Auf jeden Fall aber nimmt man dieses spezielle Gefühl des Glücks mit nach Hause, ein Gefühl, das im Alltag noch lange nachhält.»



Wo Sie statt Meerblick mehr Blick haben.

Im Kurhaus St. Otmar blicken Sie aus dem Fenster und sehen mehr als Meer. Bewusst wahrnehmen, weil Fasten Ihre Sinne schärfert. Bewusst erleben, weil Sie Zeit haben zum Sein.

Fastenkuren in St. Otmar – Ihre Mehrzeit

Kurhaus St. Otmar
6333 Weißig
www.kurhaus-st-otmar.de

Lassen Sie sich ausbilden
zum zertifizierten
Wald-

Gesundheitstrainer

23.08. – 29.08.2021
oder
13.09. – 19.09.2021
oder
18.10. – 24.10.2021

Kneippärzibund e.V.
Kompetenzzentrum für
Waldmedizin und Naturtherapie
www.kneippärzibund.de
www.komp-wald-natur.de

Kneipp-Verein Domat/Ems Heilkraft des Waldes



Der Kneipp-Verein Domat/Ems und Umgebung lädt zu einem «Feuerstellen gespräch» mit Daniela Elmiger Amrein ein. Die zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin und Kneipp-Gesundheitsberaterin wird auf dem Robinson Spielplatz in Domat/Ems über die Heilkraft des Waldes, der Lebensfreude und deren Einfluss auf unser Immunsystem sprechen. Wussten Sie, dass bereits Sebastian Kneipp Wald-Luftbäder verschrieb? Was es damit auf sich hat, was wissenschaftlich bewiesen ist, erfahren sie vor Ort. Erleben Sie praktische Anleitungen und Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen. Lassen Sie sich diesen interessanten Abend nicht entgehen.

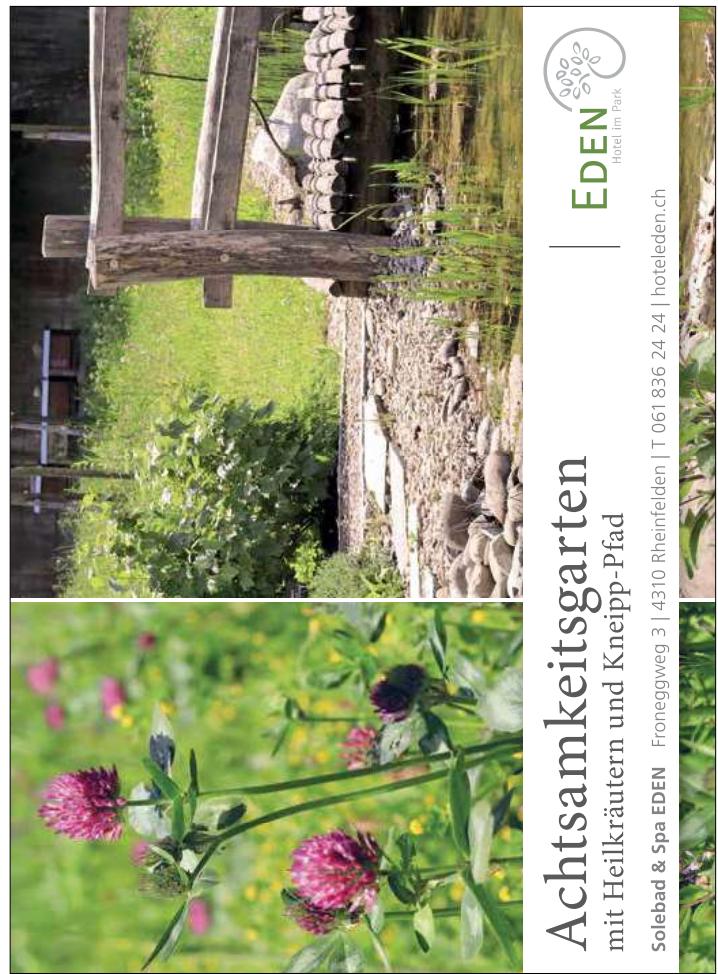
Leitung Daniela Elmiger Amrein, Gisikon,
Zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin

Wann Mittwoch, 18. August, 18 – 19:30 Uhr

Treffpunkt Robinson Spielplatz, 7013 Domat/Ems

Kosten CHF 15.– / Gäste CHF 20.–

Auskunft / Anmeldung bis 16. August, Marcella Rischatsch,
abends oder m.rischatsch@gmx.ch



Achtsamkeitsgarten
mit Heilkräutern und Kneipp-Pfad

Solebad & spa EDEN Froneggweg 3 | 4310 Rheinfelden | T 061 836 24 24 | hoteleden.ch



Wichtig: Niemals kühle Temperaturen auf kalte Haut! Die Durchblutung der Haut und der inneren Organe wird angeregt, das vegetative Nervensystem (also alle dem Willen nicht unterliegenden Körperfunktionen) gestärkt, Stoffwechsel und Kreislauf bekommen sanfte Unterstützung und – die Wirkung macht Freude, der Gut-drauf-Faktor steigt!

Luftbaden nach Kneipp

Wenn gleich der Volksmund «Sebastian Kneipp den Beinamen «Wasserdoktor» verlieh, erkannte dieser durchaus auch die Bedeutung von Luft und Licht für die Gesundheit. Folgende klassische Morgenübung verschrieb er vor allem bei Stress, Nervosität und depressiver Verstimmung: das Luftbad am offenen Fenster, noch besser in der freien Natur. Regelmässig führte er seine Patienten in den Wald. Die sinntliche Erfahrung mit der Natur, die kräftige Landluft, die Ruhe für Körper, Geist und Seele waren ihm wichtig.

So geht's

Je nach Temperaturen und dem persönlichen Empfinden stellen Sie sich un- oder leicht bekleidet ans offene Fenster oder ins Freie. Atmen Sie die frische Luft tief ein. Geniessen Sie die Atmosphäre dieses noch unverbrauchten Morgens. Reiben Sie mit der flachen Hand über die Haut oder verwenden Sie dazu eine weiche Bürste. Spüren Sie sich und Ihren Körper! Fortgeschrittene lieben das Luftbad im Freien, zum Beispiel im Wald, und erleben dabei ein intensives Naturgefühl. Stoppen Sie, sobald Ihnen kalt wird, und sorgen Sie durch Bewegung oder durch warme Kleidung für Wiedererwärmung. Auf keinen Fall sollte Ihr Wohlgefühl durch das Frieren leiden! Es geht darum, Ihren Körper intensiv zu fühlen und zu verwöhnen. Die Widerstandskräfte wachsen mit der Zeit von selbst, und Ihr Körper wird bei wiederholter Anwendung immer leichter mit Temperaturschwankungen fertig.

