

Was ist Waldbaden?

Waldbaden bedeutet „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Es ist ein achtsames Gehen mit offenen Sinnen. Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Wir spüren intuitiv, dass der Wald positiv auf uns wirkt: Der Stresspegel fährt herunter und ohne etwas dafür tun zu müssen entspannen wir ... Maggie, Zauberei? Nein. Der Soziobiologe Edward O. Wilson ist der Meinung, dass uns ein Gefühl für die Natur und eine „tiefe emotionale Verbundenheit zu anderen Lebewesen“ angeboren sei. Der deutsche Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm hat in einem seiner Werke für die Sehnsucht des Menschen nach der Natur und Wachstum den Begriff „Biophilie“ geprägt.

Warum sind wir so empfänglich für die wohltuenden und gesundheitsfördernden Effekte des Waldes?

Die längste Zeit in seiner Entwicklungsgeschichte hat der Mensch in der Natur verbracht; er war Teil von ihr. Diese innere „Verbindung“ besteht nach wie vor. Wenn wir in den Wald eintauchen, „kommunizieren“ die Bäume mit unserem Immunsystem. Bäume warnen sich untereinander vor Schädlingen, indem sie Duftstoffe abgeben, die sogenannten Phytonzide. Deren Hauptbestandteile sind die Terpene, die wir als Duft des Waldes wahrnehmen. Unser Immunsystem reagiert sofort auf diese gesundheitsfördernden Stoffe

Waldbaden ...

stärkt das Immunsystem

lindert Ängste und Depressionen

reguliert den Blutdruck

reduziert den Blutzuckerspiegel

*erhöht die Killerzellen im Blut und bekämpft
somit gesundheitsgefährliche Viren und Bakterien*

stärkt das Herz

hellert die Stimmung auf

schenkt Energie und besseren Schlaf

vermindert Entzündungen

Diese Wirkungen des Waldbadens sind durch zahlreiche Studien belegt.