

ETTERMAX

Informationsblatt der Alpenvereinssektion St. Margarethen/Raab

Seite 6

G'SUND AM BERG

Seit den 80er-Jahren ist Shinrin Yoku, das »Waldbaden«, eine in Japan vom Staat geförderte Methode zur Vorbeugung von Krankheiten sowie derer unterstützenden Behandlung. Verantwortlich für den positiven Effekt des Waldes sind in erster Linie die "Terpene"-Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden. Unser Immunsystem reagiert auf diese mit einer deutlichen Steigerung der Abwehrkräfte. Hinzu kommt, dass allein der Anblick von Bäumen den Parasympathikus - unseren "Ruhenerv" - aktiviert und dadurch Stress abgebaut wird.

Verbinde den Waldspaziergang mit einer **Achtsamkeitsübung**: Aktiviere dabei all deine Sinne und schenke abwechselnd einem davon deine ganze Aufmerksamkeit.

Gehe ganz langsam, Schritt für Schritt. Setze deinen Fuß achtsam und behutsam auf dem Boden ab. Beobachte dein Gleichgewicht.

Bleibe immer wieder stehen.

Lausche den Tiergeräuschen, dem Blätterrascheln, dem Wind, ...

Betrachte die Pflanzen, den Boden, die Rinde der Bäume, ...

Ziehe auch gerne deine Schuhe aus. Spüre den Untergrund, die Verbindung mit der Erde.

Nimm die unterschiedlichen Düfte und Aromen auf.

Schließe die Augen und lasse die Umgebung auf dich wirken.



Hast du gewusst, ...

... dass unsere Vorfahren in der Steinzeit täglich rund 40 Kilometer zu Fuß zurückgelegt haben?

Das Ergebnis einer Studie der Standford Universität aus 2017 mit rund 720.000 Menschen aus 111 Ländern zeigte hingegen: Im Schnitt geht jede/r nur mehr etwa 4.900 Schritte (ca. 3,5 km) pro Tag zu Fuß.

Wie die Ergebnisse aktuell wohl aussehen würden?



Wie entspannt du am besten? Finde es heraus!

5

Wochen
Atemtechniken
Bewegungsübungen
Entspannungsmethoden
Achtsamkeitsübungen

inkl. Unterlagen - mehr Infos unter www.silent-motion.at

