

Waldbaden

Das Waldbaden ist ein neuer Gesundheitstrend, der sich zunehmender Beliebtheit erfreut. Man versteht darunter den achtsamen Aufenthalt im Wald oder zwischen Bäumen. Das Waldbaden geht auf eine Initiative des japanischen Landwirtschaftsministeriums aus den 80er Jahren zurück. Mittlerweile gilt Shinrin-Yoku in Japan als anerkannte Therapieform, ein Forschungsprogramm konnte positive Wirkungen auf Körper und Psyche nachweisen und japanische Unis bieten sogar eine fachärztliche Spezialisierung „Waldmedizin“ an. Millionen Japaner nutzen jährlich die extra angelegten Wege des Nationalen Erholungswaldes von Akasawa.

Auch bei uns gibt es mittlerweile Bücher und Kurse zu diesem Thema und auf Usedom sogar den ersten „Europäischen Kur- und Heilwald“.

Zum Waldbaden braucht man aber nicht unbedingt eine Anleitung oder einen speziellen Wald. Es lohnt sich, einfach mal raus in die Natur zu gehen, auf einsamen Pfaden durch den Wald zu streifen, allein, ohne Ablenkung durch Musik oder Handy. Einfach bewusst in die Atmosphäre des Waldes eintauchen, das typische gedämpfte Licht und den würzigen Geruch auf sich wirken lassen, den weichen federnden Boden unter den Füßen spüren, das Zwitschern der Vögel, das Summen der Insekten und das leise Rascheln der Blätter wahrnehmen. Zur Ruhe kommen, die Gedanken sich selbst überlassen, die Natur staunend wahrnehmen, wie wir es als Kinder getan haben. In unserem oft so hektischen und reizüberflutetem Alltag kann das eine völlig neue Erfahrung sein, die uns zur Ruhe bringt. Wer es ein bisschen aktiver mag, darf auch über Bäche springen und auf Baumstämmen balancieren. Gerade für Stadtkinder, die oft kaum mehr in der Natur sind, kann



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

das ein richtiges Abenteuer sein.

Waldbaden hat aber nichts mit Wandern zu tun. Es handelt sich eher um einen bewussten Spaziergang, um eine Art Meditation. Man soll sich auf die Atmung konzentrieren und langsam und tief atmen. Wichtig ist auch, dass man sich ausreichend Zeit nimmt und einige Stunden in der Natur bleibt. Dabei werden Erholungsphasen eingeplant und man kann auch längere Zeit an einem schönen Ort verweilen. Waldbaden soll nicht müde machen, sondern neue Energie verschaffen. Die Gedanken sollen sich beruhigen und die Aufmerksamkeit ganz auf die umgebende Natur gelenkt sein.

Wenn man sich mehrere Tage am Stück dafür Zeit nimmt oder regelmäßig Shinrin-yoku betreibt, kann das sehr positive Auswirkungen haben. Dazu gehört ein verlangsamer Puls, eine leichte Abnahme des Blutdrucks und eine Verringerung der Stresshormonkonzentration. Auch das Immunsystem wird gestärkt durch eine Zunahme der natürlichen Killerzellen. Man vermutet, dass dieser Effekt mit den in ätherischen Ölen der Waldluft vorkommenden Terpenen in Zusammenhang steht.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**