

WALDBADEN

SHINRIN-YOKU THERAPY FOR YOUR SOUL

Waldbaden, auch bekannt als Shinrin-Yoku, ist eine japanische Praxis, die in den 1980er Jahren entwickelt wurde. Sie basiert auf der Idee, dass der Aufenthalt in den Wäldern viele gesundheitliche Vorteile bietet. Der Begriff "Shinrin-Yoku" bedeutet wörtlich "Baden in der Waldluft" oder "Eintauchen in die Waldatmosphäre" und umschreibt das achtsame Erleben der Natur mit den Sinnen.

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE EFFEKTE

- **Stressreduktion:** Der Aufenthalt im Wald reduziert das Stresslevel signifikant, da er eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat. Die Menschen fühlen sich nach dem Waldbesuch erholt.
- **Verbesserte Stimmung und allgemeines Wohlbefinden:** Waldbaden hebt die Stimmung, kann Ängste reduzieren und steigert das allgemeine Wohlbefinden.
- **Senkung des Blutdrucks:** Studien zeigen, dass Waldbaden das Herz-Kreislauf-System stärkt. Puls und Blutdruck können durch einen entschlennigenden Waldaufenthalt gesenkt werden.
- **Stärkung des Immunsystems:** Die ätherischen Öle, die von Nadelblumen freigesetzt werden, stärken das Immunsystem und die Abwehrkräfte des Körpers gegen Krankheiten. Neueste Untersuchungen zeigen auch eine angstlösende Wirkung, wenn man sich regelmäßig in Nadelwäldern aufhält.
- **Bessere Konzentration und Kreativität:** Zeit im Wald zu verbringen hilft die kognitive Funktion zu verbessern, die Kreativität fördert.
- **Erhöhte Energie:** Viele Menschen berichten von einem gesteigerten Energielevel nach einem Waldspaziergang.

WILDE ERNÄHRUNG AUS DEM WALD

- **Wildpflanzen:** Essbare Wildkräuter wie Brennnesseln, Löwenzahn, Giersch und wilde Beeren wie Himbeeren und Heidelbeeren können in der Waldernährung eine wichtige Rolle spielen.
- **Pilze:** Verschiedene Arten von Pilzen wie Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze und Morcheln sind in vielen Wäldern zu finden und bieten eine proteinreiche Ergänzung.
- **Nüsse:** Walnüsse, Haselnüsse und Esskastanien sind nahrhafte Optionen, die reich an gesunden Fetten und Proteinen sind.
- **Beeren:** Neben wilden Beeren sind auch wilde Früchte wie Hagebutten und Schlehen eine wertvolle Quelle von Vitaminen und Antioxidantien.
- **Gemüse:** Manchmal können auch essbares Waldgemüse wie Bärlauch, Knoblauchrauke und Waldmeister Teil der Ernährung sein.

Unter Waldbaden bzw. einem Wald-Gesundheitstraining versteht man eine angeleitete Gruppenführung, um bewusst die Natur mit den Sinnen neu zu erleben. Wichtige Elemente sind die verschiedenen Sinneserfahrungen sowie naturbasierte Achtsamkeitsübungen, um den Wald zu fühlen, riechen, hören und ihn aus einer neuartigen Perspektive wahrzunehmen.

Tier- und Naturbeobachtungen und Atemübungen vertiefen das Programm. In Japan und Südkorea wird Waldbaden als anerkannte Gesundheitsprävention gefördert. Auch in Deutschland kann Waldbaden als ein Präventionskurs gebucht werden.

Autoren:

Claudia Grell Freie Redakteurin und Studentin der Ernährungswissenschaften
Oliver Weiß Selbstständiger Heilpraktiker und Geokulturcoach



WALDTEE AKTIV

harmonische, mild anregende Teemischung mit Fichtenadeln, Tannennadeln, Kiefernadeln und Waldmeisterkraut für Geist und Atemorgane.

WALDTEE REGENERATIV

ausgewogene, mild regulierende Teemischung mit Fichtennadeln, Tannennadeln, Kiefernadeln und Brennnesselblätter für Körper und Geist.

LITERATUR

Li Q. *Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt*

Schuh A. und Immich G. *Waldtherapie - Wie Sie den Wald für Ihre Gesundheit nutzen können*

Miazaki Yoshifumi *Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem*

verlag-ernaehrung-gesundheit.de

Hier findest du auch viele weitere interessante Ratgeber.

Anzeige



PuraVita Naturwaren

Deine Quelle für natürliche Nahrungsergänzungen Bio Lebensmittel Naturkosmetik

puravita.de

Natürliche Gesundheit
reduziert CO₂ Ausstoß

