



## »Vorsorge Aktiv« - Gesundheit für mich

### Mentaler Wochentipp

#### Thema Wald - Zeit zum Abschalten



Fotocredits: pixabay\_forest-931706



Fotocredits: pixabay\_girl-4056681

### Waldbaden – Shinrin-Yoku

#### Wie ist der Begriff entstanden und was versteht die Wissenschaft darunter?

„Shinrin-Yoku“, zu Deutsch „Waldbaden“ kommt aus Japan. Seit 1990 wird in Japan Forschung betrieben, um die vermuteten gesundheitlichen Einflüsse von Shinrin-Yoku auch wissenschaftlich zu belegen. Der Mediziner und Wissenschaftler Dr. Qing Li ist eine der Koryphäen des Shinrin-Yoku.

Bei einem Waldspaziergang atmen wir Stoffe ein, mit denen Pflanzen untereinander Botschaften austauschen – sogenannte Terpene. In der Natur gibt es rund 8000 verschiedene. Beim Waldspaziergang nehmen wir sie über die Atmung oder die Haut auf. Regelmäßige Auszeiten im Wald können unsere mentale und körperliche Gesundheit unterstützen. Wissenschaftler vermuten einen positiven Effekt auf das Immunsystem und eine Reduktion der Stresssymptome. Durch den Aufenthalt im Wald können Angstzustände, Depressionen und Wut verringert und Stresshormone abgebaut und das Immunsystem gestärkt werden. Unsere Vitalität steigt.

(Quelle: „Effect of forest environment on human immune function“ - Dr. Qing Li)

#### Waldbaden: So wird es gemacht

Je dichter und vielfältiger der Wald, umso besser ist es. Sie gehen langsam und gemütlich durch den Wald, atmen ruhig und regelmäßig. Natürlich können Sie auch stehen bleiben oder wenn es das Wetter erlaubt, sich hinsetzen bzw. hinlegen.

Es geht darum, in die angenehme Atmosphäre des Waldes einzutauchen und ihn mit allen Sinnen zu erleben. Die Augen zu öffnen und das Licht, das durch die Blätter fällt zu sehen, den Geruch der Bäume einzusatmen, auf das Rauschen der Blätter zu lauschen, den weichen Waldboden unter den Füßen wahrzunehmen. Es geht um einen bewussten Aufenthalt in der Natur.

Der Wald hat keine Öffnungszeiten. Lassen Sie Ihr Smartphone zu Hause und ab in den nächsten Wald. Genießen Sie die natürliche Atmosphäre und gönnen Sie sich eine Auszeit. Oft reicht es, zwanzig Minuten im Wald zu verbringen, um sich ruhiger und erfrischt zu fühlen. Ihr Geist und Körper werden es Ihnen danken!

Probieren Sie es aus! Wie fühlen Sie sich nach einem Waldspaziergang?

