

## Waldbaden – Schritt für Schritt in der Natur entschleunigen

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Gesundheitstrend unterm Blätterdach

Gerade in Zeiten der Corona-Pandemie hat es viele Menschen hinaus in die Natur gezogen. Ein ausgedehnter Spaziergang im Freien tut unserem Körper und unserer Seele gut, das konnten zahlreiche wissenschaftlichen Studien belegen. Waldbaden, ein Gesundheitstrend aus Japan, stößt mittlerweile auch hier in Deutschland auf großes Interesse. Da der Trend auch bei uns angekommen ist, gibt es diverse Kursangebote, um das Praktizieren des Waldbadens zu erlernen. Höchste Zeit, dass wir uns diesem Thema genauer widmen und das Konzept hinter dem Begriff Waldbaden und sowie seine positiven Gesundheitswirkungen näher beleuchten.

### Was ist Waldbaden?

Waldbaden heißt auf Japanisch „Shinrin Yoku“, was „Baden im Wald“ bedeutet. In Japan hat sowohl die medizinische Wissenschaft als auch die Politik bereits in den 1980er Jahren Waldbaden als Bestandteil einer gesunden Lebensweise angepriesen, wodurch es sich als ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert hat. Es handelt sich dabei um einen bewusst wahrgenommenen, beruhigend wirkenden Aufenthalt im Wald, ähnlich einem Entspannungs-Bad in der Wanne. Ein wichtiger Bestandteil des Waldbadens ist das bewusste Erleben und Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen. Häufig wird Waldbaden mit Entspannungsübungen kombiniert, die beispielsweise an Yoga-Übungen oder spezielle Atemtechniken angelehnt sind.



### Wie funktioniert Waldbaden?

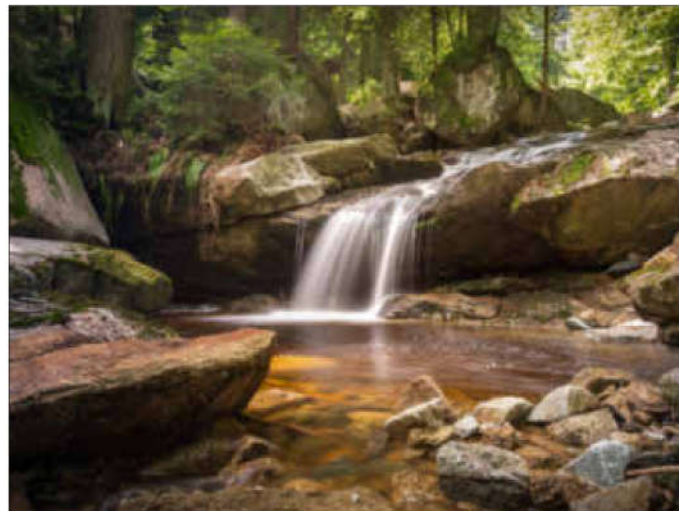
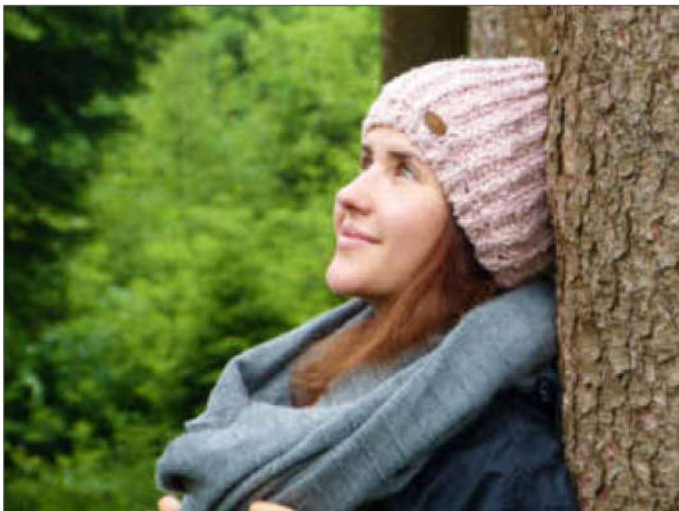
Wer den Wald mit all seinen Sinnen genießen möchte, für den haben wir ein paar Praxis-Tipps:

- Das Wichtigste zuerst: nehmen Sie sich für ein Bad im Wald ausreichend Zeit. Vereinbaren Sie für den Rest des Tages keine wichtigen Termine. Der im Alltag so übliche Blick auf die Uhr, Stress und Hektik sollten dabei unbedingt vermieden werden.
- Die Dauer eines Waldbades ist variabel. Der Spaziergang sollte aber ausgedehnt und entschleunigt stattfinden - was im Umkehrschluss bedeutet, dass das Lauftempo eher gemächlich ist.
- Da es um das bewusste Erleben der Umgebung mit allen Sinnen geht, sollte man sich auf alle Geräusche (z. B. Vogelgezwitscher, Knirschen der Steine unter den Füßen), Gerüche (z.B. Duft der Tannennadeln) oder auch Farben (z.B. rotgoldene Herbstblätter) konzentrieren.
- Waldbaden sollte nicht anstrengen, denn es geht um die Entspannung und Schulung der Wahrnehmung. Spazieren Sie zum Beispiel zu einem schönen Platz im Wald, ertasten Sie einmal die Rinde der Bäume oder atmen, hören und riechen Sie einfach die umgebende Natur in all ihrer Vielfalt.
- Während des Waldbadens sollten mehrere Pausen eingeplant und ausreichend Getränke (Wasser oder Tee) mitgenommen werden.

### Wie wirkt Waldbaden?

Waldbaden wirkt sich positiv auf den Körper und die Psyche aus. Eine US-amerikanische Studie zeigte, dass bereits 20 bis 30 Minuten täglich im Wald dabei helfen können, vorhandene Stresshormone im Blut zu reduzieren. Vor allem folgende positive Effekte auf die Gesundheit konnten in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden:





- Senkung des Blutdrucks
- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung der Muskeln
- Befeuchtung der Atemwege
- Psychische Entspannung durch natürliche Waldgeräusche und weniger Lärm
- Ablenkung vom stressigen Alltag durch vielfältige Sinnesindrücke
- Verbessertes allgemeines Wohlbefinden durch die ruhige Atmosphäre im Wald

Regelmäßiges Waldbaden kann psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout vorbeugen. Außerdem wirkt es sich bei vorhandenen psychischen Erkrankungen positiv auf den Genesungsprozess aus. Zudem kann durch die Senkung des Blutdrucks und des Stresslevels das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu erkranken, verringert werden.

### Warum ist Waldbaden gesund?

Durch die Bäume und das dichte Blattwerk werden im Wald Umwelteinflüsse, zum Beispiel Sonneneinstrahlung, Hitze und Kälte gemindert. Es herrscht eine höhere Luftfeuchtigkeit, was die Atemwege befeuchtet und sie so weniger anfällig für Bakterien und Viren macht. Die Bäume sorgen für eine hohe Konzentration an Sauerstoff in der Luft und dienen außerdem zusätzlich als Lärmschutz. Durch das Blätterdach im Wald wird darüber hinaus ein für die Augen sehr angenehmes, gedämpftes Licht erzeugt.

### Kann man das ganze Jahr über Waldbaden?

Mit wetterfester Bekleidung ist Waldbaden auch im Winter möglich. Anders als im Frühling, Sommer oder Herbst verfügt der Winter-Wald zwar nicht mehr über unzählige, leuchtende Blätter-Farben, aber auch die Ruhe und Stille unter einer weißen Schneedecke können unseren Geist harmonisieren. Allgemein gilt die Empfehlung, dass Bewegung im Freien zu jeder Jahreszeit gesund für den Körper ist und der Psyche guttut.

### Was kostet Waldbaden?

Wer die einzelnen Übungen und Techniken unter fachlicher Anleitung erlernen möchte, kann einen professionellen Kurs zum Waldbaden besuchen. Die Preise für Kurse im Waldbaden variieren je nach Inhalten und je nachdem, wie lange der Kurs dauert. Die Kosten liegen in Deutschland etwa zwischen 25 und 50 Euro pro Kurseinheit. Wer keinen speziellen Kurs zum Waldbaden belegen möchte, für den ist Waldbaden kostenlos. Jeder kann es ausüben, und man muss dafür weder besonders fit noch sportlich sein.

Waldbaden ist somit nahezu für jeden möglich. Besonders hier im schönen Saarland sind die Wege in den nächstgelegenen Wald häufig kurz: mit einer bewaldeten Fläche von rund 39 Prozent gehört das Saarland zu den walddreichsten Bundesländern im Bundesgebiet. Daher unser Tipp: trauen Sie sich, ein Waldbad zu nehmen und gehen Sie damit einen achtsamen Schritt hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

### Quellen:

Gesundheit. de (2021). *Waldbaden: Wirkung auf Psyche und Gesundheit*. Zugriff am 13.08.2021. Verfügbar unter <https://www.gesundheit.de/wellness/entspannung/entspannungsknow-how/waldbaden>

Bundesverband Waldbaden. *Was ist Waldbaden?* Zugriff am 13.08.2021. Verfügbar unter <https://www.bundesverband-waldbaden.de/waldbaden/>

<https://www.forstwirtschaft-in-deutschland.de/waelder-entdecken/waldflaeche/>

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



### Weitere Infos:

[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de) und bei Facebook [www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund) sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.