

Gesundheit vor der Tür



Waldbaden – der Begriff kommt aus Japan und bezeichnet einen bewusst erlebten, entspannend wirkenden Aufenthalt im Wald. Der japanische Name „Shinrin Yoku“ bedeutet tatsächlich baden im Wald. Dabei wird natürlich keine Badewanne in den Wald gestellt oder der Sprung in einen See oder ein anderes Gewässer gewagt. Vielmehr ist es das Eintauchen in die Natur mit allen Sinnen. „Shinrin Yoku“ ist das Bad in der Atmosphäre des Waldes. Dies erklärt uns Karin Wiessmann, Kursleiterin für Waldbaden.

Wie geht's?

Das Waldbaden ist nicht neu, denn bereits seit den 1980er Jahren wird es in Japan intensiv praktiziert. Es wird sogar vom japanischen Gesundheitsministerium gefördert, denn es ist durch vielfältige wissenschaftliche Studien belegt, dass Waldbaden sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Die sogenannte Waldmedizin oder auch forest medicine, ist in Japan ein anerkanntes Forschungsgebiet. Der Gesundheitstrend aus Japan ist längst auch in den USA, Australien und in Europa angekommen. Und auch hier wird an der positiven Wirkung durch den Wald geforscht.

Karin Wiessmann grenzt das Waldbaden klar von einem Spaziergang, einer Wanderung oder dem Outdoortraining ab. Was aber ist dann das Bad im Wald und wie geht es?

„Der Mensch kann über die Natur wieder zu sich selber finden“, erklärt sie. Dabei geht es um Achtsamkeit und das Erleben mit allen Sinnen. Es ist zwar die Bewegung an der frischen Luft, aber nicht um schnell oder gar sportlich zu wandern oder zu joggen. Es ist beispielsweise ein zielloses Schlendern, ein langsames Gehen. So entschleunigt der Mensch und kann die Gedanken schweifen lassen, so wie sie gerade kommen und gehen. Der Kopf kann abschalten. Durch das bewusste Wahrnehmen und Entdecken der Schönheit der Natur, durch Bewusstwerden von Atmung und Bewegung, führt das Waldbaden direkt zur Entspannung. Hier im Wald dürfen Erwachsene wieder zu Kindern werden, staunen und trödeln, barfußlaufen oder sich einfach ins Moos fallenlassen. So kann jeder in jedem Alter neue Lebenskraft tanken, an Vitalität Selbstbewusstsein gewinnen.

