

## Gesundheit und Prävention

„Beim Waldbaden wird durch die Aktivierung aller Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, ganz schnell eine Verbindung zur Natur hergestellt“, weiß Karin Wiessmann. „Ich erlebe es oft, dass die Menschen, die sich auf meine Kurse einlassen, sofort einen entspannteren Ausdruck annehmen, lockerer werden und somit auch glücklicher. Manchmal kommt eine Demut der Natur gegenüber hinzu. Wenn wir lernen das Gedankenkarussell bewusst abzustellen, erholen wir uns und können Energie sammeln. Davon profitieren wir über einen längeren Zeitraum.“ Um das Waldbaden zu erlernen, besucht man am besten zunächst einen professionell geführten Kurs. Die Kurse beinhalten, neben dem Gehen, Achtsamkeits- oder Atemübungen sowie Entspannungstechniken aus dem Yoga oder dem Qigong.



Zahlreiche Studien belegen den Einfluss des Waldes auf das Nerven-, Immun- und Hormonsystem. Der Kortisol-Spiegel sinkt, Stresshormone werden abgebaut und wer Achtsamkeit lernt, kann Stress in Zukunft besser bewältigen. Während des Waldbadens verlangsamt sich der Puls merklich, Blutdruck und Blutzucker werden gesenkt. Die Senkung des Blutdruckes kommt nicht nur durch die psychologische Wirkung, sondern auch durch die Aufnahme von Substanzen in der Waldluft. Die Atemwege werden befeuchtet und das Durchatmen wird leichter. Das Immunsystem wird gestärkt und die Selbstheilungskräfte gefördert. Abgesehen davon, dass Grün die Farbe ist, die beruhigend wirkt, schluckt der Wald auch den Lärm der Straßen und Städte. Bereits 100 Meter vom Waldrand entfernt, ist der Lärm nur noch halb so stark. Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Augen- und Hörprobleme sind in unserer Zeit alltäglich geworden, da die Reiz- und Lärmüberflutung sich immer mehr steigert. Davon kann sich kein Alter freimachen. Im Wald hingegen,



Teezeremonie

nehmen Lärm, anstrengende Reize und dadurch entstehende Beschwerden ab. Karin Wiessmann weiß, dass das angeleitete Waldbaden ein kraftvolles und hochwirksames Coachingformat ist. Sie selber ist systemischer Coach, Resilienztrainerin und Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur für Erwachsene und Kinder.