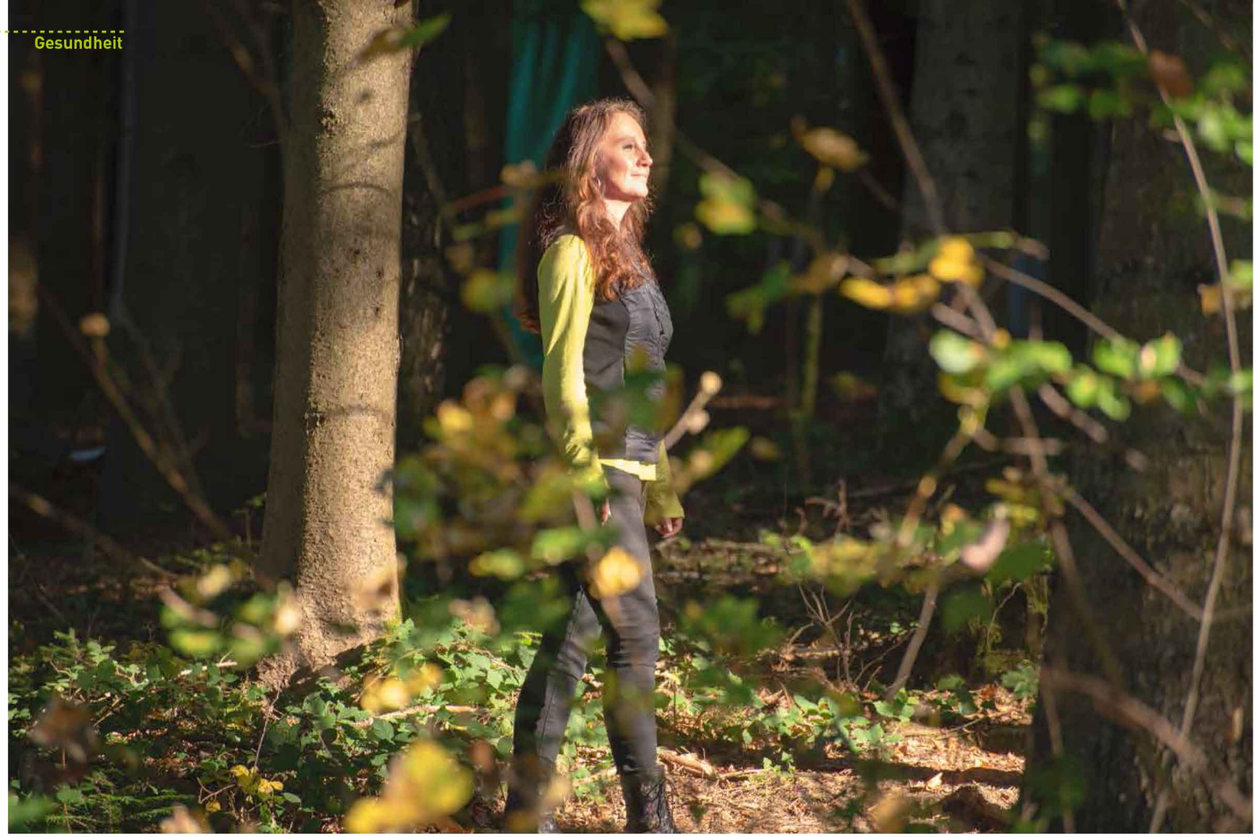
Gesundheit

Waldbaden ist mehr als Spazierengehen. Es geht darum, mit allen Sinnen die Natur wahrzunehmen.

Im Rausch *der* Blätter

Baden ohne nass zu werden? Kein Problem! Was seltsam klingt, ist mehr als nur ein neuer Wellness-Trend und auch noch gut für die Gesundheit. Mit allen Sinnen taucht man beim „Waldbaden" ein in die Natur – und wieder auf, das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt und die Vitalität gefördert.

FOTO: WWW.WALDBADEN-BAYERN.COM



Ein Urlaub von der Geräuschbelastung des Alltags: „Waldbaden" ist eine Wohltat für Körper und Seele.

Bäume, soweit das Auge reicht. Vor allem Kiefern und Rotbuchen sind es, aber auch Eichen, Erlen, Birken, Lärchen und Fichten. Gemeinsam nehmen sie ein Gebiet von über 185 Hektar ein und bilden im Ostseebad Heringsdorf auf der Insel Usedom seit 2016 den 1. Kur- und Heilwald Europas. Das wohltuende Reizklima, resultierend aus der einzigartigen Kombination von See- und Waldluft, definieren den Küstenwald als ein einzigartiges ortsgebundenes Naturheilmittel, als ein riesiges natürliches Gesundheitsstudio. Dieses hilft besonders bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut und des Bewegungsapparates, bei psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, bei Schlaflosigkeit oder Depressionen, bei Erschöpfungszuständen und unterstützt die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems. Das Gelände ist für jeden frei zugänglich, ein gekennzeichnetes Wegenetz mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden dient der Bewegungsmotivation. Auch gibt es an verschiedenen Waldplätzen Anleitungen zu speziellen körperlichen oder meditativen Übungen, die das ganzheitliche Wohlbefinden fördern. Denn das steht beim „Waldbaden" im Fokus, womit das Aufsaugen der wäldischen Atmosphäre gemeint ist.

„Waldbaden" ist nicht einfach nur ein Spaziergang. Eingetaucht in die Natur, in das Grün des Waldes, dem Rauschen der Baumkronen, läuft man langsamer, bleibt öfters mal stehen, macht zwischendurch Atemübungen; Wahrnehmungsübungen, bei denen man sich bewusst die Umgebung anschaut, man einfach schweigt und seine Sinne benutzt: Um dem Rascheln der Blätter und den Geräuschen des Waldes zu lauschen, den Geruch des Waldbodens und des Holzes aufzunehmen und sich damit einen Urlaub von der Geräuschbelastung des Alltags zu gönnen, den weichen Moosboden unter den Füßen zu spüren. „Waldbaden" ist Balsam für Körper und Seele – und mehr als nur ein Trend. Es ist eine Heilmethode.

Das Laufen über das weiche Moos, Gras und Laub regt die Beinmuskulatur an und schont zugleich Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule.

Das Orignal – „Shinrin Yoku" – wurde bereits Anfang der 80er-Jahre in Japan entwickelt. Das dortige Landwirtschaftsministerium förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen. Im Jahr 2005 eröffnete dann das erste Zentrum für „Waldtherapie", und japanische Universitäten bieten inzwischen sogar eine fachärztliche Spezialisierung in „Waldmedizin" an. Dies liegt auch an der Tatsache, dass sich bereits verschiedene Studien in Japan aber auch weltweit mit den psychologischen als auch physiologischen Folgen von „shinrin yoku" auf den Menschen befasst haben und zu erfreulichen Ergebnissen kamen. So wirkt der Aufenthalt in Wäldern beispielsweise stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Verantwortlich hierfür sind die sogenannten Phytonzide. Diese sind organische Verbindungen, die Pflanzen ausströmen, um Bakterien, Pilze und Insekten abzuwehren. Beim Einatmen der Phytonzide lösen diese beim Menschen ein Gefühl der Ruhe aus und senken den Blutdruck. Außerdem wird das Stresshormon Cortisol verringert und die Herzfrequenzvariabilität verbessert, welche dafür verantwortlich ist, wie gut das Herz mit Stress umgeht. Auch wurde festgestellt, dass die Phytonzide einen positiven Einfluss auf die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) haben. Diese Zellen setzen Proteine zur Bekämpfung von Krebszellen frei, weshalb regelmäßige „Waldbaden" auch der Krebsbildung präventiv entgegenwirken könnte. Damit nicht genug der Wohltaten: Laut Studien soll „Waldbaden" bei depressiven Verstimmungen helfen und ebenso auch gut für die Gelenke sein. Durch das weiche Moos, Gras und Laub wird die Beinmuskulatur angeregt und schont zugleich Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule.

Neugierig geworden? Dann Ausprobieren! Selbstverständlich kann man dies einfach auf eigene Faust tun. Man kann es aber auch mit weiteren wohltuenden Annehmlichkeiten wie zum Beispiel einem reichhaltigen Frühstück, einem leckeren 3-Gänge-Menü und einem modernen Wellness- und Fitnessbereich verbinden. So bietet zum Beispiel das imposante Schloss Hohenkammer, rund 30 Kilometer nördlich von München gelegen, ein spezielles Arrangement zum Thema „Waldbaden" an. Inmitten des kleinen Ortes Hohenkammer, idyllisch umrahmt von weitläufigen Wiesen und Feldern am Fluss Glonn, kann man hier in Begleitung einer erfahrenen Therapeutin und „Waldbademeisterin" dem Phänomen „Waldbaden" auf die Spur kommen und überdies die zusätzlichen Vorzüge des 4-Sterne-Domizils genießen. Das traditionsreiche Wasserschloss aus dem 15. Jahrhundert zusammen mit dem modernen Hotelgebäude bildet den perfekten Rahmen für ein erholsames Wochenende fernab von Stress, Hektik und Lärm.

Idyllisch gelegen, bietet Schloss Hohenkammer ein spezielles „Waldbaden"-Arrangement an.

Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.waldbaden-bayern.com sowie unter www.schlosshohenkammer.de. Wer sich für „Waldbaden" auf der Insel Usedom interessiert, findet im Internet ebenfalls Informationen und zwar unter www.kur-und-heilwald.de

FOTO: WWW.WALDBADEN-BAYERN.COM (2), MYRZIK UND JARISCH (1)