



# Die heilende Stille des Waldes

## Waldbaden – Raus aus der Reizüberflutung des Alltags

In unserer sich ständig beschleunigenden Welt nehmen die Reize zu, werden jedoch zunehmend monoton. Statt die kostbare Stille zu suchen, sie zu erkennen und zu schätzen, fliehen wir oft vor ihr, und finden uns stattdessen in der Ablenkung digitaler Bildschirme wieder. Das Resultat? Eine regelrechte Reizüberflutung, die uns tiefer in den Strudel von Hektik und Unbehagen zieht.

**D**ie Weltgesundheitsorganisation (WHO) identifiziert Stress als das größte Gesundheitsrisiko im 21. Jahrhundert. Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sind beeindruckende 96% aller Krankheiten in unserer modernen Industriegesellschaft stressbedingt.

Mitten in dieser Welt des permanenten Wandels und ständigen Stresses wird es immer essenzieller, bewusst Zeit für die eigene mentale Gesundheit zu reservieren. Das Waldbaden erweist sich als kraftvolle Praxis, die auf vielfältige Weise Wohltaten für unser Wohlbefinden bereithält. Es schafft nicht nur einen Gegenpol zu den Herausforderungen des Alltags, sondern bietet auch präventive Maßnahmen, um langfristig ein gesundes Gleichgewicht zu bewahren. Die Stille und die sanften Impulse der Natur fungieren als heilsamer Ausgleich. Ihre Geräusche, Farben, Formen und Düfte nehmen uns mit auf eine Reise, die uns anders aus dem Wald entlässt, als wir hineingegangen sind. Der Aufenthalt im Wald hinterlässt eine transformative Spur in unserem Inneren. Doch was genau geschieht da?

### Die Magie des Waldes

Die Natur hat die erstaunliche Fähigkeit, uns zu beruhigen und zu heilen. Schon immer hat der Wald eine geheimnisvolle Anziehungskraft auf uns Menschen ausgeübt. In der Hektik des Alltags vergessen wir oft, dass der Wald nicht nur aus Bäumen besteht, sondern auch ein Ort der Ruhe und Entschleunigung ist. Die grünen Blätter, das rauschende Laub und die frische Luft können wahre Wunder für unsere Psyche bewirken. Der Wald, ein unscheinbarer Ort für viele, birgt eine beeindruckende Vielfalt an Heilkräften. Die Farbe Grün beruhigt und fördert Heilungsprozesse. Braun ist als Seelenstreichler bekannt: mit ihrem erdigen, naturverbundenen und vertrauten Charakter sorgt die Farbe für ein warmes Gefühl und für einen stabilisierenden Ausgleich. Der Wald dämpft den Lärm der Stadt. Der weiche, federnde Waldboden entlastet die Gelenke. Die sauerstoffreiche und feuchte Wald-

>

### Waldbaden

Waldbaden kurz & knapp:

- \* drei Komponenten: Stille, langsames Gehen (Schlendern), Achtsamkeit
- \* aktiviere deine Sinne und nimm deine Umgebung bewusst wahr
- \* schau, beobachte und staune
- \* nimm die Anregungen zum Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken wahr
- \* konzentriere dich zwischendurch ganz bewusst nur auf einen deiner Sinne
- \* lass die Farben, Klänge und Energie der einzelnen Elemente des Waldes auf dich wirken



luft entlastet die Atemwege und die Haut. Die Baumkronen wirken wie ein Schadstofffilter. Doch das ist noch nicht alles – der Wald beherbergt Geheimnisse, die weit über das Offensichtliche hinausgehen.

### Gesundheit pur

Wenn wir den Wald aufsuchen und auf uns wirken lassen, öffnet die Natur uns viele Türen.

Die von Bäumen abgegebenen Phytonzide und Terpene sind nicht nur ein Fest für die Sinne, sondern stärken auch unsere körpereigene Immunabwehr. Ein Aufenthalt im Wald ist wie ein natürlicher Booster für die Produktion von Killerzellen im menschlichen Körper – diese kleinen Krieger sind darauf spezialisiert, Krankheitserreger und sogar Tumorzellen zu bekämpfen. Der Wald ist somit

## Buchtipp

„Wir lieben Waldbaden für Erwachsene“

Das Buch will ein neues Bewusstsein für die heilsamen Möglichkeiten des Waldes wecken. Es bietet eine Anleitung, das gesundheitsfördernde Konzept des Waldbadens in den Alltag zu übernehmen, und zeigt, wie Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung gelingen.

Die mehr als hundert Übungsanleitungen garantieren allen Erwachsenen – Paaren, Senioren, Singles oder jungen Menschen – Naturerlebnisse der besonderen Art. Überstandene Abenteuer können nach dem Waldbad im integrierten Erlebnistagebuch zur Erinnerung festgehalten werden.

Autorinnen: Jasmin Schlimm-Thierjung, Cornelia Wriedt; ISBN-13: 978-3948880033

Erhältlich über: [www.waldladen-stmartin.de](http://www.waldladen-stmartin.de) und überall, wo es Bücher gibt.



nicht nur ein Ort der Ruhe, sondern auch eine regelrechte Quelle der Stärkung für unseren gesamten Organismus.

Es ist wissenschaftlich bewiesen: Waldaufenthalte sorgen für ein ganzheitliches Wohlbefinden. So bieten wissenschaftliche Studien beeindruckende Einblicke in die positiven Auswirkungen eines Waldspaziergangs auf unsere Ge-

sundheit. Der Aufenthalt im Wald wirkt wie ein natürlicher Therapeut, der mehrere Aspekte unseres Wohlbefindens anspricht.

Diese Studien weisen nach, dass der Waldbesuch nicht nur eine Flucht vor dem Alltag ist, sondern auch messbare positive Effekte auf den menschlichen Körper hat. Der Blutdruck sinkt, der Stresshormonspiegel reduziert sich, und der



*„Die vielen Bäume und die wenigen Menschen –  
die machen den Wald so schön.“*

Otto Weiß

Stoffwechsel wird aktiviert. Dieser ganzheitliche Ansatz zeigt sich nicht nur in der emotionalen Entlastung, sondern hat auch nachweisbare Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit.

Die frische Waldluft, die wir tief einatmen, hat eine reinigende Wirkung und beeinflusst maßgeblich die Funktion unserer Atmungsorgane. Die tieferen Atemzüge, begleitet von der sanften Bewegung des Schlenderns, verbessern die Durchblutung unserer Verdauungsorgane und tragen so zu einem harmonischen Gleichgewicht bei. Dieser ganzheitliche Ansatz unterstreicht, dass die Natur nicht nur eine Oase für die Seele ist, sondern

auch ein unschätzbare Verbündeter für unsere körperliche Gesundheit.

### Heilende Achtsamkeit

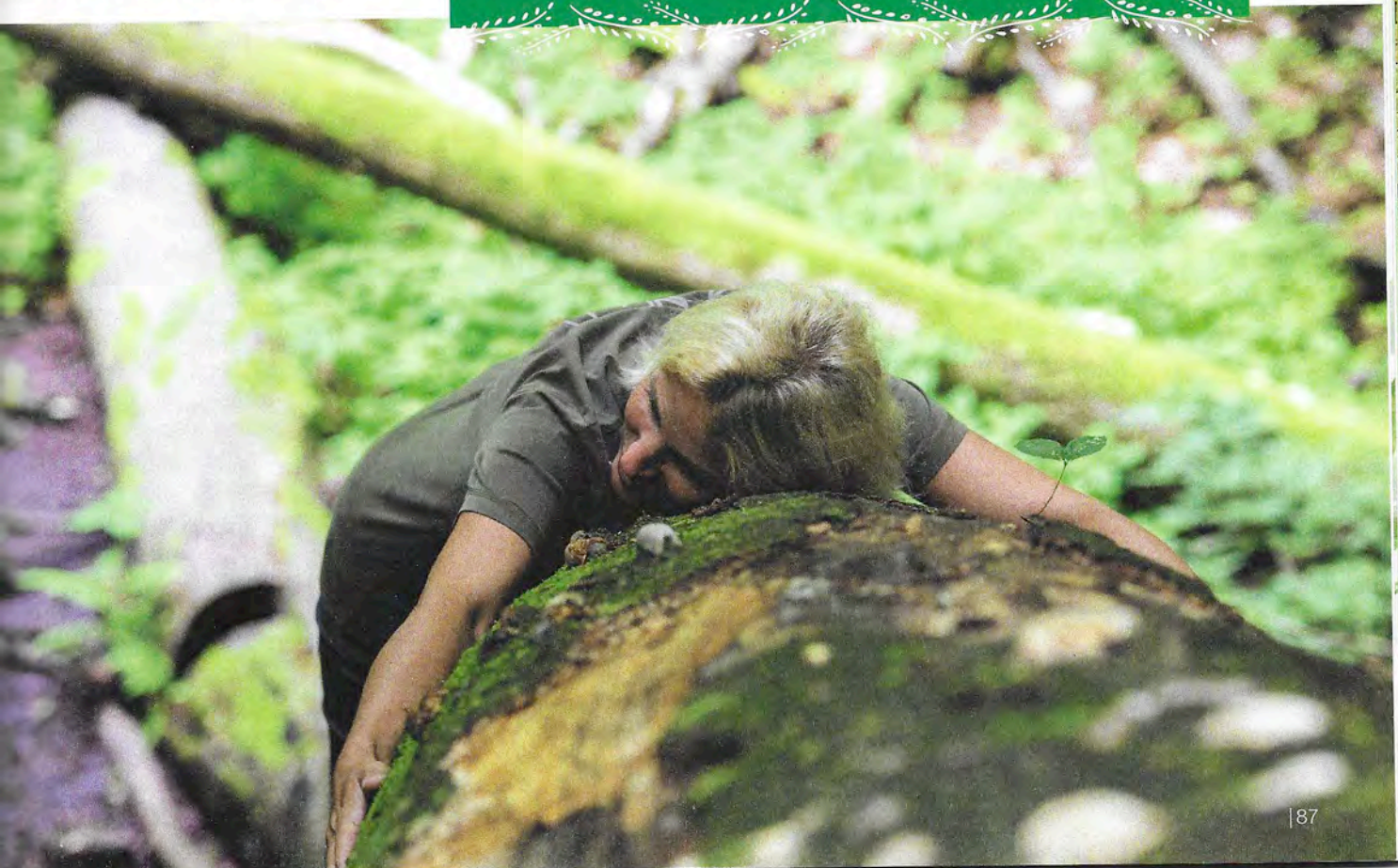
Bestimmte Bereiche unseres Gehirns werden erst aktiv, wenn keine übermäßigen Reize auf sie einströmen. Dies geschieht, wenn wir uns

dem Tagträumen oder Meditieren hingeben oder einfach absichtslos vor uns hinschlendern. Genau hier liegt der Unterschied zu einem gewöhnlichen Waldspaziergang. Das achtsame, ruhige Schlendern bildet das Herzstück von Shinrin Yoku, hierzulande als Waldbaden bekannt. Waldbaden ist eine Kunst der Achtsamkeit und eine effektive Praxis, die ihre Wurzeln in der japanischen Tradition hat. Diese Lehre ermutigt uns, die heilende Kraft der

## Heileffekte

Schon gewusst? Ein Tag im Wald steigert die Zahl der Killerzellen im Blut um fast 40%, während zwei Tage einen Anstieg um 100% bewirken, der einen Monat anhält.

Forscher empfehlen, mindestens einmal im Monat für zwei volle Tage im Wald zu verbringen, um von den heilenden Effekten der Terpene zu profitieren.





gem Waldbaden positiv auf Körper und Geist auswirken. Achtsamkeit, Entspannung, Loslassen, aber auch ein bewusstes Erleben von Natur im Hier und Jetzt, geben den Rahmen, um die Ressourcen des Waldes als Mensch erleben zu können. Am wichtigsten ist jedoch das bewusste Nichtstun. Einfach nur sein. Während wir ziellos durch die Natur streifen, agiert unser Unterbewusstsein nämlich im Verborgenen und enthüllt dabei tiefgreifende Einsichten. Kreative Ideen, effektive Problemlösungen und frische Perspektiven sprudeln förmlich aus unserem Inneren hervor. Naturerfahrungen sind nicht nur flüchtige Momente; sie hinterlassen bleibende Spuren. Wir saugen zahlreiche Eindrücke auf, tragen sie mit uns und lassen sie im Alltag aufleben. Diese Erlebnisse dienen uns als kraftvolle Erinnerungen, die wir immer wieder hervorgerufen, um langfristig Stärke aus ihnen zu schöpfen.

### Die Stille des Jetzt

Inmitten der Bäume und Vogelgesänge können wir lernen, achtsam im Hier und Jetzt zu sein. Die Natur lehrt uns, den Moment zu schätzen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. In dieser Achtsamkeit liegt der Schlüssel zum Mut. Wir begegnen unseren Ängsten und Sorgen, nehmen sie wahr, lassen sie los und finden die Kraft, den nächsten Schritt zu gehen. Der Wald wird zu unserem Verbündeten auf dem Weg zu innerer Stärke. Stille ist eine unterschätzte Kraftquelle. In der heutigen lauten Welt neigen wir dazu, die Stille zu fürchten. Doch im Wald offenbart sich eine besondere Stille, die beruhigend, entschleunigend und er-

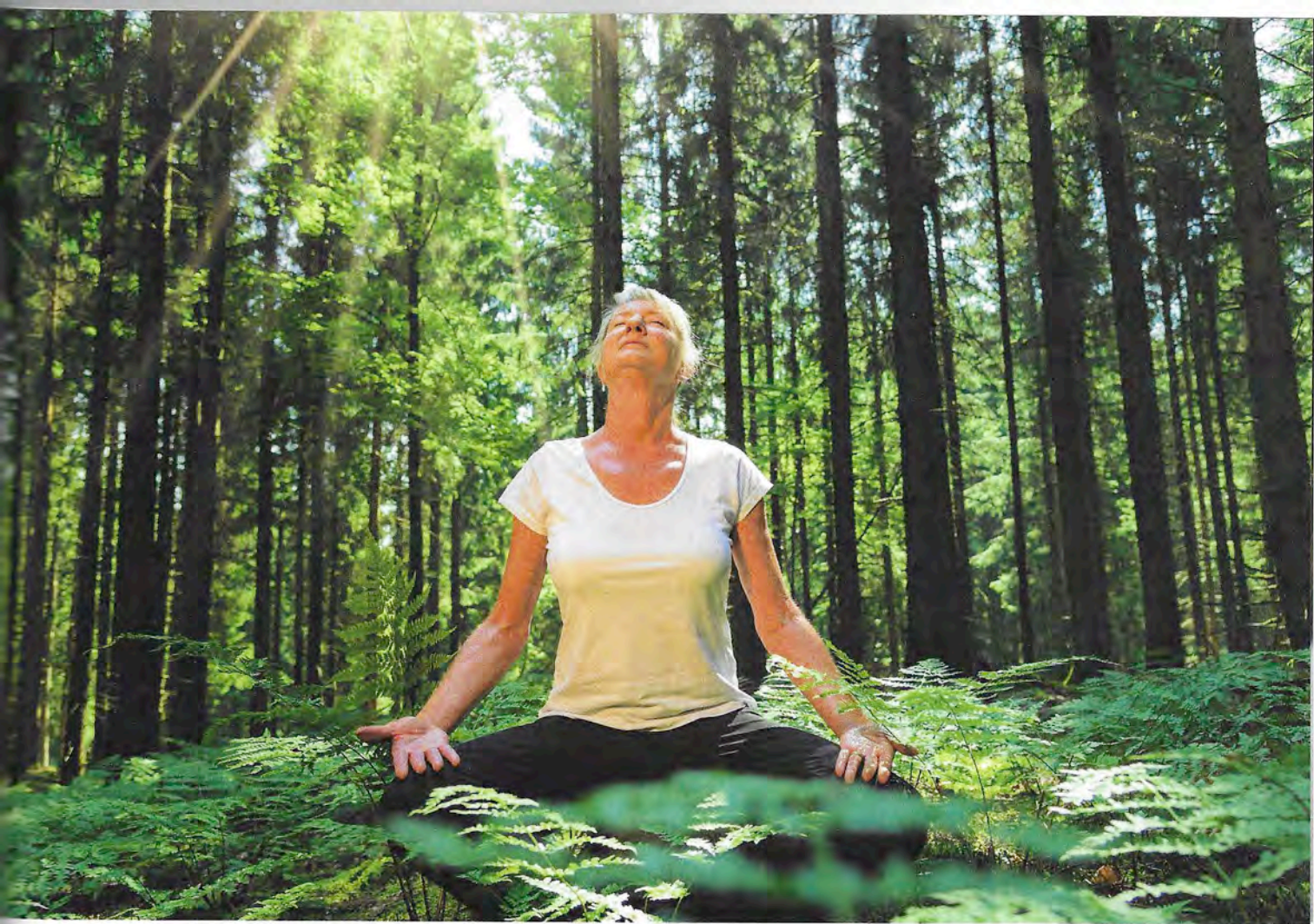
*„Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt und des Lebens als der Baum...“*

Christian Morgenstern

Natur in vollem Umfang für unsere eigene Gesundheit zu nutzen. Es ist der sanfte Tanz mit der Natur, der nicht nur körperliche, sondern auch geistige Klarheit fördert – ein Weg, um in der Stille des Waldes die verborgenen Schätze unseres eigenen Geistes zu entdecken. Doch das Waldbaden geht weit über physische Vorteile hinaus – es bietet

auch eine einzigartige Möglichkeit zur Selbstheilung auf mentaler und emotionaler Ebene. Die Atmosphäre des Waldes wirkt wie ein unsichtbarer Balsam für die Seele und trägt dazu bei, Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Durch den Aufenthalt in der Natur werden zahlreiche gesundheitliche Prozesse angestoßen, die sich bei regelmäßi-

Foto: www.illustration.com



neuernd wirkt. Sie eröffnet uns die Möglichkeit, unser eigenes Selbst zu hören, uns selbst zu vertrauen und unsere innere Stimme wahrzunehmen. Das Selbstvertrauen wächst, wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen und die Stille als Freund empfangen.

### **Für Körper und Seele**

Eintauchen in die heilende Umarmung des Waldes bedeutet weit mehr als nur einen Spaziergang zwischen Bäumen. Es ist eine umfassende Praxis, die sowohl für unseren Körper als auch für unseren Geist zahlreiche positive Effekte bereithält. Der Wald ist ein Ort der unverfälschten Schönheit. In jeder Jahreszeit offenbart er uns seine einzigartige Pracht – sei es das zarte Grün des Frühlings, das satte Laub im Herbst oder das leise Weiß des Winters. Diese Schönheit

schenkt uns Hoffnung. Sie erinnert uns daran, dass Veränderung und Erneuerung Teil des Lebens sind. Im Wald finden wir die Gewissheit, dass immer wieder ein neuer Anfang möglich ist – selbst wenn alles verloren scheint.

Ein Aufenthalt im Wald öffnet Raum für Reflexion. Wir können unsere selbst gesetzten Grenzen sprengen und neue Perspektiven gewinnen. So können wir Zuversicht schöpfen und Kraft tanken, um das Leben besser zu meistern. Bewegung sorgt dafür, dass wir uns gesund und energetisiert fühlen.



Durch sanftes Recken und Strecken mobilisieren und dehnen wir unsere Muskulatur, sodass Trägheit und Müdigkeit nachlassen. Wir schlendern, langsam, still und absichtslos. Jeder Schritt im Wald ist ein Stimmungsaufheller, denn Körper und Geist sind eine Einheit.

Experten haben festgestellt, dass der Aufenthalt in der Natur einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit hat. Der Kontakt mit grünen Umgebungen reduziert nachweislich Stresshormone und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die Natur bietet uns nicht nur eine Flucht aus dem Alltag, sondern auch die Möglichkeit, unsere Gedanken zu klären und unsere innere Mitte wiederzufinden.

### **Mit allen Sinnen**

Die frische Waldluft bietet nicht nur eine sensorische Vielfalt, die den >



## Entschleunigende Auszeit

Such dir eine ruhige Strecke im Wald. Stell dir einen Wecker/Timer und schau dann nicht mehr aufs Handy oder auf die Uhr. Dann gehst du 20min langsam und achtsam, ganz in Stille, deinen Waldweg entlang. Gehe 1-5 Schritte, dann bleibst du stehen und schaust von links unten über oben nach rechts unten. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, öffne die Augen, dann rieche, ertaste etwas, das deinen Blick erfreut. Geh weiter und wiederhole den Vorgang. Bestimme dein Tempo selbst, aber bleib langsam. Sei in der Gegenwart. Lenke deine Aufmerksamkeit ganz bewusst. Fokussiere dich auf deine Atmung. Bewerte und beurteile nicht. So kannst du Kleinigkeiten entdecken und würdigen, an denen man sonst in Eile vorbeigeht. Lass die Energie und die Wunder des Waldes auf dich wirken und beende deine Auszeit entschleunigt und erholt.

Abbau des Geruchssinns verlangsamen kann, sondern entspannt auch unsere Augen. Das satte Grün der Bäume hat eine beruhigende Wirkung und trägt dazu bei, dass der Augenmuskel beweglich bleibt – ein entscheidender Faktor, um einer schnellen Ermüdung vorzubeugen.

Die Farbpalette des Waldes – ein harmonisches Zusammenspiel von Grüntönen und natürlichen Farben – wirkt nicht nur auf unsere Sinne, sondern gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Diese visuelle Entspannung geht Hand in Hand mit einer Reduktion von Stress, der das Cortisolniveau in ungesunde Höhen treibt.

Doch nicht nur die Stille des Waldes, sondern auch seine natürlichen Geräusche – das sanfte Rauschen der Blätter, das beruhigende Plätschern von Wasser und das fröhliche Vogelgezwitscher – verstärken die positiven Effekte eines Waldspaziergangs. Diese Klangkulisse schafft eine Ruhepause für unser Gehirn und unsere Ohren, fördert die Regeneration und unterstützt innere Ruhe.

Während wir durch den Wald schlendern, werden bestimmte Gehirnregionen nur dann aktiv, wenn sie nicht durch äußere Reize

stimuliert werden. Diese Phasen des Nichtstuns können zu einem inspirierenden Zustand der Selbstvergessenheit führen, in

dem neue Ideen und Lösungen aufkommen, die uns zuvor entgangen sind.



## In Begleitung

Lust auf Waldbaden? Für dein erstes Mal empfehlen wir die Begleitung von einem Profi.

Auf [www.netzwerk-waldbaden.com](http://www.netzwerk-waldbaden.com) findest du Waldbaden-Kurse in deiner Nähe. Wenn du selbst Kurse für Waldbaden geben möchtest, kannst du dich bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ausbilden lassen. Die Ausbildungen sind sogar als Bildungsurlaub anerkannt und es gibt je nach Bundesland verschiedene Möglichkeiten von Förderungen.

Die bewusste Verbindung zur Natur umfasst jedoch nicht nur die Sinne, sondern auch das Zusammenspiel von gezieltem Atmen und moderaten Bewegungen im Freien.

Diese beiden Elemente haben einen erheblichen Einfluss auf unsere körperliche Fitness und unser allgemeines Wohlbefinden.

### Geh einfach los

In der heilenden Umarmung des Waldes entdecken wir die Geheim-

nisse der Selbstheilung, des Mutes, des Selbstvertrauens, der Hoffnung und der Kraft. Waldbaden ist mehr als eine einfache Entspannungstechnik – es ist eine Reise zu uns selbst. In diesem Sinne: „Geh einfach los“ – erkunde die Pfade des Waldes und entdecke dabei die Schätze der mentalen Gesundheit. Der Wald wartet darauf, dich mit offenen Armen zu empfangen. <

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG &  
SANDRELLA LITHOXOPOULOS



### Jasmin Schlimm-Thierjung

entdeckte früh die heilende Kraft von Entspannungsmethoden als Ausgleich zum Job und der Familie. Mit Leidenschaft für Natur- und Erlebnispädagogik für Erwachsene und Kinder, kombiniert mit ihrem Hintergrund als Familienmensch, Pflegemutter, Betriebswirtin und vielseitig ausgebildete Fachkraft, hat sie ihre Berufung gefunden. Als Gründerin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit setzt sie sich mit ihrem Team engagiert für Mensch und Natur ein. Jasmin verkörpert Fachkompetenz, Herzlichkeit und ein tiefes Verständnis für die Bedeutung der Natur für unser Wohlbefinden. Ihr Credo: „Um die Wohltaten der Natur zu erfahren, brauchen wir oft nur ein paar Hilfestellungen und Impulse.“

Auf der Website kannst du alles über das Portfolio der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit erfahren:

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)  
Facebook: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit  
Instagram: [deutsche\\_akademie\\_waldbaden](https://www.instagram.com/deutsche_akademie_waldbaden)

Schreib uns bei Fragen:  
[info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)