

laVera

Das Frauenjournal



**Was ist eigentlich
Kollagen?**

**Waldbaden im
Bildungsurlaub**

Vermögensaufbau



Waldbaden im Bildungsurlaub

Wussten Sie, dass Sie als Arbeitnehmer einen Anspruch von 5 Tagen pro Jahr auf Bildungsurlaub haben? Und in diesem können Sie wandern, waldbaden oder auch Ayurveda machen.

Wussten Sie, dass alle interessierten Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen (außer in Sachsen und Bayern) Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können, dafür ist kein Nachweis zu erbringen, dass Sie diesen aus gesundheitlichen oder beruflichen Gründen unbedingt benötigen.

ob Bildungsurlaub am Meer, im Kloster, auf dem Segelschiff oder Wüsten-Retreat, ob Yoga-Bildungsurlaub, Wandern, Ayurveda in Indien oder Qigong, bekommen Sie eine Bildungsfreistellung.

Waldbaden kann erstaunliche Effekte auf die Gesundheit haben. Bisher weiß

man, dass ein Aufenthalt im Wald vor allem Blutdruck, Stress und Stimmungen positiv beeinflussen kann. Bei der Waldtherapie wird die Achtsamkeit geschult. Im Wald baden wie in einem grünen Meer: der Trend aus Japan wird auch hierzulande beliebt. In einer großen Studie in Deutschland

Anzeige



Man-Koso

**Die Kraft
langjähriger
Fermentierung für
die ganze Familie**



wird die Wirkung des Waldes nun genauer erforscht. Für viele Japanerinnen und Japaner besitzt jede natürliche Sache eine Seele, daher ist ihnen der Wald heilig: Sie glauben, dass es im Baum einen Gott gibt und beten Bäume deshalb manchmal auch an. Im Wald können sie neue Kraft schöpfen. Asiatische Studien bestätigen, dass sich der Wald wie ein Medikament heilend auf Körper, Geist und Seele auswirken kann. Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen. Man mag sich jetzt vielleicht kurz fragen: Ist das nicht einfach nur altes Wissen mit einem neuen Namen - oder ein komplett neuer Wellness-trend? Die Wahrheit liegt wie so oft irgendwo dazwischen: Der Ansatz des Waldbadens stammt aus Japan. Shinrin Yoku nennt es sich dort, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. In Japan ist Shinrin Yoku bereits seit Jahrzehnten etabliert und sogar schulmedizinisch anerkannt: Es gehört dort offiziell zur Gesundheitsvorsorge, Ärzte verschreiben es auf Rezept. Die sogenannte „Waldmedizin“ wird in Japan als eine eigene wissenschaftliche Disziplin an Universitäten gelehrt und erforscht.

Waldtherapie

Während man beim Waldbaden zum Entspannen und Kraft sammeln auch allein im Grün spazieren gehen kann, funktioniert eine Waldtherapie mit körperlichen, sensorischen und mentalen Übungen unter Anleitung. Dabei schulen Waldtherapeutinnen oder -therapeuten die Teilnehmenden in Achtsamkeit: Es gilt zu spüren, zu lauschen und zu riechen, um das Tempo rauszunehmen und die Sinne zu schärfen. Wissenschaftler der Berliner Charité sind dabei, die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit zu untersuchen. Als gesichert gilt bisher: Der Wald ist für unser Gehirn ein Beruhigungsmittel, wenn man ihm achtsam begegnet. Er beruhigt unser Stressempfinden und hat eine stimmungsaufhellende, antidepressive Wirkung. Waldaromen stärken die Abwehrkräfte. Auch der Duft des Waldes ist heilsam: Die Waldaromen heißen Terpene, mit ihnen kommunizieren die Bäume und wehren Feinde ab. Vermutlich haben diese Duftstoffe auch eine pharmakologische Wirkung auf uns Menschen: Beim achtsamen Gehen entdeckt man nicht nur die Details des Waldes, sondern nimmt auch die Gerüche intensiv wahr. Diese Duftduche könnte dann unsere Abwehrkräfte stärken. In der Waldtherapie lernt man auch, sich auf einen Baum einzulassen. Sie schauen sich um und beschäftigen sich intensiv mit einem Baum, den sie

näher kennenlernen möchten. Was skurril klingen mag, kann aber durchaus heilsam sein. Expertinnen und Experten raten, sich im Wald aufzuhalten, wann immer es geht.

Wie es funktioniert

Also, ab in den Wald. Aber wie funktioniert Waldbaden überhaupt? Anders als beim Wandern oder Laufen geht es nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder an seine persönlichen Grenzen zu gehen. Es ist viel mehr die bewusste Wahrnehmung des Waldes, auf die es ankommt. Tauchen Sie ein in die ganz eigene Wald-Atmosphäre: Die Luft riecht würzig, das Licht tanzt über den bemoosten Waldboden, die Baumwipfel rauschen sanft im Wind und der Boden federt mit jedem Schritt. Das Tempo Ihres Waldspaziergangs bestimmen Sie selbst. Schlendern Sie einen Waldpfad entlang, balancieren Sie auf Baumstämmen, springen Sie über kleine Bachläufe oder versuchen Sie sich mal an einer Yoga-Übung oder einer kurzen Meditation. Wichtig ist dabei nur, dass Sie sich ganz auf Ihre Erlebnisse einlassen, ohne Druck. Bei allem spielen Ihre Sinneseindrücke eine bedeutende Rolle: Gerüche, Farben, Geschmack und Klänge - suchen Sie sich ein Plätzchen und versuchen Sie, Ihre Umgebung in all ihren Facetten aufzunehmen. Nach einer stressigen, durchgetakteten Arbeitswoche ist Abschalten gar nicht so leicht.



10%
auf 124,99 €

HOMÖOPATHISCHE ARZNEIMITTEL – FÜR NOTFALL UND REISE

Jetzt: Notfall- und Reiseapotheke



Eine Reise sorgt für Abwechslung und Erholung, aber sie kann auch anstrengend sein: Fremdes Klima und Essen, ungewohnte körperliche Belastungen, Sonnenbrand oder Insektenstiche können die Gesundheit belasten. Die ARCANA-Reiseapotheke enthält Arzneimittel, die sich auf Reisen bewährt haben.

QR-Code zur Bestellung der Notfall- und Reiseapotheke auf arcana.de

Anzeige



ARCANA®

Seit 1957