

EIN WEG ZUM WOHLGEFÜHL

Gesundheit macht es leichter (19): Waldbaden als Prävention und Therapie

Gesundheit bewegt, Gesundheit schmeckt, Gesundheit entspannt: Bei der IKK Südwest beginnt Gesundheit bevor man krank ist. Ein Waldbesuch mit Jasmin Schlimm-Thierjung von der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit (www.waldbaden-akademie.com) in St. Martin:

Ganz rein und harmonisch tönt es. Jasmin Schlimm-Thierjung hat gerade die beiden kleinen, mit einem Band verbundenen Becken der Zimbel aneinandergeschlagen. Der klare Klang des Instruments verhallt. Es ist das Signal, jetzt bewusst in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Zusammen mit IKK-Gesundheitsberaterin Alisa Adam schreitet die Geschäftsführerin der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit achtsam voran. Bewusstes Innehalten unterbricht den Spaziergang. Durch einen Diarahmen in der Hand oder mit einer Lupe werden dann Blätter, Moos oder Pilze betrachtet. Mit Hilfe eines kleinen Spiegels wird die Perspektive gewechselt – er dient dazu, in die Baumwipfel zu schauen.

„Ein Waldbad dauert im Allgemeinen zwei Stunden. Je länger, desto größer der Effekt“, erklärt Jasmin Schlimm-Thierjung. Der Begriff stammt



Fokussierter Blick: Dem Moos gilt die ganze Aufmerksamkeit.

aus dem Japanischen und ist die sinnge-
mäßige Übersetzung
von „Shinrin Yoku“, einer Methode zum Lindern von Stresssymptomen. „Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes ist empirisch belegt. So sinken im Wald zum Beispiel Puls, Blutdruck und das Stresshormon Kortisol“, ergänzt Alisa Adam. Sie verweist auch darauf, dass sich Terpene – Duftstoffe, mit denen die Bäume miteinander kommunizieren – beruhigend auf den menschlichen Körper und das Nervensystem auswirken.

„Im Wald schaltet unser Gehirn auf Instinkt um und wir kommen deshalb leichter runter“, sagt die Gesundheitsberaterin. Waldbaden hilft dabei, weniger zu grübeln, abzuschalten und zu entspannen. „Gerade in unserer Leistungsgesellschaft ist dies interessant und voller Potenzial bei Prävention und Therapie“, hält Alisa Adam das Waldbaden für einen Weg zum Wohlfühl. Und dieser lässt sich sowohl allein, als Paar, mit der Familie oder auch in der Gruppe mit anderen Menschen begehen.

aus dem Japanischen und ist die sinnge-
mäßige Übersetzung
von „Shinrin Yoku“, einer Methode zum Lindern von Stresssymptomen. „Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes ist empirisch belegt. So sinken im Wald zum Beispiel Puls, Blutdruck und das Stresshormon Kortisol“, ergänzt Alisa Adam. Sie verweist auch darauf, dass sich Terpene – Duftstoffe, mit denen die Bäume miteinander kommunizieren – beruhigend auf den menschlichen Körper und das Nervensystem auswirken.



KONTAKT

Gesundheitsberaterin
in der Pfalz
Alisa Adam
Tel. 0681 3876-1182 und
alisa.adam@ikk-sw.de



Bewusstes Innehalten: Mit einfachen Hilfsmitteln wird die Natur im Detail betrachtet.