

2020
25.02

In die Waldatmosphäre eingetaucht

von Friesner, Gaby um 15:38 in [Neues aus den Kliniken](#)

1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff Shinrin Yoku. Er beschreibt den Kontakt mit und unter der Atmosphäre des Waldes. Der Begriff lässt sich als "Baden in der Atmosphäre des Waldes" übersetzen" - oder kurz "Waldbaden". Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und auch in Deutschland hält Waldbaden in unterschiedliche Lebensbereich Einzug. Wissenschaftliche Arbeiten zeigen, dass ein Bad im Wald den Blutdruck senkt, den Puls reguliert und auf natürliche Weise Stresshormone reduziert sowie die Immunabwehr steigert. Es zeigte sich auch, dass die Waldluft sogar unsere Killerzellen vermehrt und aktiviert. Unser Immunsystem kommuniziert also mit dem Wald und steigert unser Wohlbefinden.

Waldbaden - Mind Body Medizin in der Psychosomatik



Vor diesem Hintergrund trafen sich das Team der Körpertherapie (Franziska Blechschmidt, Bernd Eggers, Harald Grünzinger, Frank Kastner, Bettina Kotschik und Franziska Kraus), die beiden Oberärztinnen Dr. Marion Eichhorn und Dr. Karina Hewera sowie Chefärztin Dr. Elisabeth Rauh im Februar zu einer dreitägigen Fortbildung, um sich intensiv mit dem Thema „therapeutisches Waldbaden“ zu beschäftigen.

Die Psychosomatische Klinik wird das „Waldbaden“ in ihrem naturheilkundlichen Behandlungskonzept verankern und künftig den psychosomatischen Patienten der Schön Klinik Bad Staffelstein anbieten.

Wind und Wetter getrotzt

Dass der Aufenthalt im Wald eine durchaus raue Erfahrung sein kann, erlebten die Teilnehmer während der Outdoor-Aktivitäten im Banzer Wald nahe Bad Staffelstein. Der oberfränkische Winter bot seine ganz Palette auf, von Regen zu Graupel und Schnee. Unter Anleitung von Jasmin Schlimm-Thierjung von der Deutschen Akademie für Waldbaden tauchte die Gruppe ein in die Atmosphäre des Waldes, um zu schlendern und achtsam zu sein mit sich selbst und um zu riechen, lauschen, sehen, schmecken, fühlen.



Konkrete Übungen für künftige Therapiegruppen

Am Ende der „Bade-Tage“ waren die Teilnehmer begeistert, denn die Fortbildung bot neben theoretischen Einblicken auch vielfältige, praktische Anregungen, die sich ausgezeichnet für den therapeutischen Einsatz verbinden lassen. So konnte bereits während der Fortbildung ein Konzept mit konkreten Übungen für unsere Patientengruppen ausgearbeitet werden.

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei der Eigentümerin, der Fürstin zu Lichtenstein, sowie dem Forstamt Banzer Wald, mit deren Einverständnis wir das Areal für das Waldbaden nutzen dürfen.

...