

## Waldbaden - Die Heilkraft der Natur erleben

Vielleicht haben Sie bereits am eigenen Leib erfahren, wie erholsam Spaziergänge im angenehmen Mikroklima des Waldes sind:

die Kühle im heißen Sommer, die schattenspendenden Baumkronen, die „gute“ Luft und vielfältige Geruchs- und Sinneseindrücke. Ein verschneiter tiefer Winterwald übt einen ganz besonderen, magischen Reiz aus. Der achtsame Aufenthalt im Wald tut gut, das spüren wir intuitiv.

### **Der Wald ist unsere Heimat**

Der Wald bietet seit jeher Schutz, Nahrung und Rohstoffe, ist Ursprungsort für Kultur und spiritueller Kraftort. Er verdient Wertschätzung und Respekt, mehr denn je.

In Zeiten, in denen grüne Räume durch städtische Strukturen, überfüllte Plätze und verschmutzte Umgebung ersetzt wird, stellt der schnelle Wandel einen unerwünschten Druck auf Körper und Geist dar. Die Trennung von der Natur macht uns zu schaffen. So fällt immer mehr Aufmerksamkeit auf neue Naturbehandlungen, wie der Waldtherapie bzw. dem Waldbaden.

### **Baden zwischen Bäumen**

Vorbilder im Waldbaden sind Länder wie Südkorea und Japan, die Wälder als Heil-Wälder bezeichnen. Waldbaden, bzw. Shinrin Yoku, heißt übersetzt soviel wie „Baden in der Waldluft“. Man versteht darunter das bewusste Verweilen im Wald – um sich zu erholen und seine Gesundheit zu stärken. Es geht darum, sich bewusst auf die natürliche Heilkraft des Waldes zu besinnen.

Wälder, so wird vermutet, verfügen um eine Fülle von natürlichen Elementen, die für das Wohlbefinden förderlich sind. Neben der beruhigenden Landschaft und natürliche, abwechslungsreiche Böden sind das beispielsweise die sogenannten „Terpene“ – Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden. Unser Immunsystem reagiert auf diese ätherischen Öle mit einer deutlichen Steigerung der Abwehrkräfte. In Laborexperimenten fand man heraus, dass Baumterpene vor Krebs schützende Mechanismen ankurbeln und gegen Tumorzellen wirken.

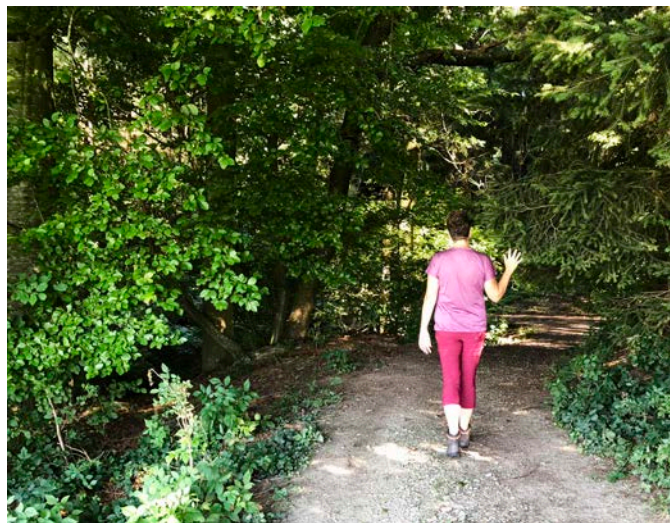
Das Einatmen bioaktiver Botenstoffe in fast keimfreier Waldluft regt zudem die Bildung körpereigener Herzschutzsubstanzen an. Das Grün beruhigt die Augen und die durch Alltagsstress gespannten Nerven. Das Bad zwischen den Bäumen wird im Rahmen einer gesundheitlichen Vorsorge eingesetzt.

Auch die Psyche profitiert vom Waldleben. Inmitten der Bäume wird das Herz weit und der Kopf frei. Die hohe Symbolkraft von Fauna und Flora kann in persönlichen Veränderungsprozessen Basis und Resonanz sein, um eigene Fähigkeiten wiederzuentdecken oder weiterzuentwickeln.

### **Quellen neuer Lebensenergie**

Für das ländliche Bad ist die Waldtherapie mehr als ein neuer Trend.

Gemeinsam mit namhaften Wissenschaftlern der Ludwig-Maximilians-Universität München und des European Campus Rottal-Inn der Technischen Hochschule Deggendorf, wird herausgefunden, wie Waldbaden die positiven Auswirkungen eines Aufenthaltes rund um die heilkräftigen Fluten der Rottal Terme noch verstärken kann.



Eintauchen in den heimischen Wald.

Text/ Bild: Juli Leiner