



## Gesundheitstipp

# Auf zum Waldbaden

Es ist kühl, es duftet erdig, es raschelt, summt und zwitschert – können Sie es hören? Sie können! Im nächstgelegenen Wald. Das Eintauchen in die Natur und das ganz bewusste Wahrnehmen des Waldes hat sogar einen Namen: Waldbaden. Der Begriff stammt aus Japan: Shinrin-Yoku gilt dort als eine der wirksamsten Methoden gegen Stress, um zu entspannen, den hektischen Alltag loszulassen und ganz im Hier und Jetzt zu landen – und das, während man gleichzeitig draußen in der Natur an der frischen Luft ist.

Wer das Glück hat, in seiner Mittagspause in ein kleines Waldstück gehen zu können, der sollte das daher unbedingt tun. Alle anderen dürfen sich nach Feierabend oder am nächsten Wochenende auf Entdeckungsreise in den Wald begeben. Dabei geht es nicht um ausdauerndes Wandern oder sportliches Walking – vielmehr sollten Sie den Wald bewusst wahrnehmen, förmlich darin „baden“. Klingt komisch? Ist aber wirklich ganz einfach:

### Waldbaden – so geht's

Gehen Sie langsam durch den Wald und spüren Sie einmal genau hin: Wie fühlt sich der Boden an? Ist er weich, wurzelig, steinig? Was sehen Sie? Blätter, die sich im Wind bewegen, Moos, Ameisen? Was hören Sie? Knacken, Rascheln, Summen, Vogelstimmen? Wie riecht es, spüren Sie die frische Luft auf der Haut und in den Lungen?

Gehen Sie gemächlich, bleiben Sie stehen, setzen Sie sich auf einen Baumstumpf – ganz wie es Ihnen am liebsten ist. Hauptsache, Sie lassen sich viel Zeit! Entschleunigung geht nicht schnell. Schließen Sie die Augen, lassen Sie Ihren Atem ein- und ausströmen, nehmen Sie einfach nur das wahr, was gerade in diesem Moment um Sie herum ist.

### Waldbaden – das bringt's

Wer sich bewusst auf dieses Naturerlebnis einlässt, wird mit Entspannung und innerer Ruhe belohnt. Der Wald erdet uns. Denn den stressigen Alltag dürfen Sie getrost am Waldesrand zurücklassen. Neben geistiger Erholung fördert Waldbaden aber auch unsere physische Gesundheit. Denn laut wissenschaftlichen Studien wirkt sich regelmäßiges Spaziergehen in der Natur positiv auf Blutdruck, Körperfettanteil und Cholesterinspiegel aus. So können Sie gestärkt in den Arbeitsalltag zurückkehren.

### Nicht viel Zeit?

Macht nichts. Am besten wirkt Waldbaden zwar, wenn es ohne Zeitdruck geschieht. Aber die positive Waldenergie bekommen wir sogar zu spüren, wenn wir uns nur kurz darauf einlassen. Eine Studie der University of Michigan zeigt, dass das Stresslevel auch dann sinkt, wenn man nur zwischen 20 und 30 Minuten bewusst draußen in der Natur verbringt. Das passt oft sogar noch in die vollste Arbeitswoche rein.