

Achtsamkeitstraining im Wald: Fünf Tipps zum Waldbaden

Ein kleiner Spaziergang im Wald kann manchmal echte Wunder bewirken. Besonders wenn wir von der Arbeit gestresst sind oder uns zu Hause die Decke auf den Kopf fällt. Die Waldschutzorganisation PEFC erklärt, wie positiv ein Ausflug in den Wald auf unseren Körper und unsere Seele wirkt.

Stuttgart, 30.01.2018. Unsere Wälder sind nicht nur ein wichtiger Naturraum und Holzlieferant, sondern auch ein gern genutzter Erholungsort. Durchschnittlich ein- bis zweimal im Monat besuchen die Deutschen den Wald. Dass die Wälder so gepflegt sind und zum Verweilen einladen, liegt auch daran, dass bereits knapp 70 Prozent nachhaltig nach den Standards der Waldschutzorganisation PEFC bewirtschaftet werden. Sie achtet darauf, dass nicht mehr Holz genutzt wird, als auch wieder nachwächst und dass der Wald auch in Zukunft alle seine Aufgaben (auch die als Erholungsraum) erfüllen kann.

Neben Förstern, Spaziergängern, Joggern und Radfahrern trifft man seit kurzem auch Freunde des japanischen „Shinrin Yoku“ im Wald, das wörtlich mit dem „Baden in Waldluft“ übersetzt werden kann. „Die meisten Menschen, die in den Wald aufbrechen, tun dies mit einem klaren Ziel. Zum Beispiel um Sport zu treiben, mit dem Hund Gassi zu gehen oder am Ende des Waldspaziergangs in ein Café einzukehren. Beim Waldbaden hingegen geht es darum, sich treiben zu lassen und den Wald und die Natur ganz bewusst im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen“, erklärt Entspannungstrainerin Annette Bernjus, die neben Kursen in Meditation und Qigong auch das bewusste Verweilen im Wald, das Waldbaden, anbietet.

Was nach Esoterik oder einem neuen Wellness-Trend klingt, hat eine solide wissenschaftliche Grundlage: Studien aus Japan und den USA belegen die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes. Bereits nach einem 15-minütigen Spaziergang im Wald normalisiert sich unser Herzschlag, der Blutdruck sinkt, die Lungen weiten sich und wir können besser durchatmen und kommen innerlich zur Ruhe. Forscher der Nippon Medical School in Tokio konnten zudem nachweisen, dass nach einem längeren Aufenthalt im Wald die Anzahl der Killerzellen im Blut ansteigt. Verantwortlich dafür sind pflanzliche Duftstoffe, die sogenannten Terpenoide. Sie wirken positiv auf unseren Körper und stärken das Immunsystem. Der Vorteil: diese Medizin ist kostenlos. Man muss sie einfach nur einatmen. Um diesen natürlichen

Medizinschrank zu erhalten, bedarf es eines nachhaltigen Umgangs mit dem Wald und den Aufbau artenreicher Mischwälder, wie PEFC sie in seinen Nachhaltigkeitsstandards fordert.

Fünf Tipps zum Waldbaden für Anfänger

Ein Ziel beim Waldbaden ist es, die Sinne zu schärfen: für den eigenen Körper und die Natur, die uns umgibt. Mit folgenden Verhaltenstipps, die sich problemlos in den nächsten Waldspaziergang integrieren lassen, kann jeder Sinn einzeln angesprochen werden:

Sehen:

In der Regel laufen wir zielgerichtet von A nach B. Beim Waldbaden geht es darum, den alltäglichen Tunnelblick zu überwinden und den Blick weit zu stellen. Am besten funktioniert das, indem Sie langsam und aufmerksam durch den Wald gehen. Machen Sie bewusst Pausen und nehmen Sie die Natur um sich herum wahr. Welche Bäume, Pflanzen und Tiere entdecken Sie?

Hören:

Der Wald ist ein echter Erholungsort für unsere Ohren. Denn anders als in den Städten gibt es im Wald keine Hintergrundgeräusche, die permanent auf uns eindringen. Unser Gehör kann sich ausruhen und somit besser auf einzelne Geräusche konzentrieren. Suchen Sie sich einen Baum, an den sie sich für drei Minuten mit geschlossenen Augen anlehnen können und lauschen Sie den Geräuschen des Waldes. Was hören Sie? Die Vögel? Das Knarzen der Bäume? Oder das Plätschern eines kleinen Baches?

Fühlen:

Die Haut ist unser größtes Sinnesorgan. Zudem können wir uns häufig besser an Dinge erinnern, die wir mit unseren eigenen Händen angefasst haben. Nutzen Sie deshalb auch beim Waldbaden ihre Hände und fühlen Sie z.B. die unterschiedliche Borke der Bäume. Bei einigen Bäumen ist sie glatt, bei anderen grob und schartig.

Riechen:

Ein Grund für die positive Wirkung des Waldes auf uns Menschen sehen Forscher in den natürlichen Duftstoffen, den Terpenoiden, welche die Bäume und Pflanzen im Wald

abgeben. Nehmen Sie deshalb bei Ihrem Ausflug im Wald bewusst auch die unterschiedlichen Gerüche wahr, z.B. den frischen Duft von Moos oder den intensiven Geruch in einem Nadelwald. Entspannend wirken auch einfache Atemübungen, wie ein tiefes Einatmen und ein doppelt so langes, langsames Ausatmen.

Schmecken:

Im Wald gibt es eine Vielzahl an essbaren Beeren und Kräutern. Was Sie eindeutig bestimmen können, dürfen Sie gerne probieren. Für das Sammeln größerer Mengen ist jedoch eine Genehmigung des Försters oder Waldbesitzers notwendig.

Waldbaden im PEFC-Erholungswald

Waldbaden funktioniert übrigens auch gut in stadtnahen Wäldern. Besonders viel zu entdecken gibt es in sogenannten PEFC-Erholungswäldern, wie z.B. in Augsburg, Butzbach, Heidelberg oder Paderborn. Trägt ein Wald das PEFC-Erholungswaldzertifikat, wird er nicht nur nachhaltig nach den strengen PEFC-Standards bewirtschaftet, sondern bietet auch ein vielseitiges Angebot für Erholungssuchende, wie z.B. gut ausgezeichnete Rad- und Wanderwege, Sporteinrichtungen und Grillstellen sowie Bänke und Informationstafeln.

Mehr Informationen gibt es unter www.pefc.de



BU: Bereits ein 15-minütiger Spaziergang im Wald wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus (Foto: PEFC).



BU: Vor allem im Frühling, gibt es beim Waldbaden viel zu entdecken. Die weiß blühenden Buschwindröschen zum Beispiel (Foto: PEFC).

Kontakt PEFC Deutschland:

Catrin Fetz
PEFC Deutschland e. V.
Tübinger Straße 15
70178 Stuttgart
Tel.: 0711 24861820
fetz@pefc.de

www.pefc.de

Wir stellen gerne weiteres Fotomaterial zur Verfügung, welches in Verbindung mit dem Thema sowie mit dem Nachweis „PEFC Deutschland“ honorarfrei ist. Über Belegexemplare oder Veröffentlichungshinweise freuen wir uns.

Pressearchiv und Fotogalerie:

pefc.de/presse.html

PEFC

PEFC ist die größte Institution zur Sicherstellung einer nachhaltigen Waldbewirtschaftung durch ein unabhängiges Zertifizierungssystem. Holz und Holzprodukte mit dem PEFC-Siegel stammen nachweislich aus ökologisch, ökonomisch und sozial nachhaltiger Forstwirtschaft.

PEFC Deutschland e.V. wurde 1999 gegründet und entwickelt die Standards und Verfahren der Zertifizierung, stellt der Öffentlichkeit Informationen bereit und vergibt die Rechte am PEFC-Logo in Deutschland. PEFC ist in Deutschland das bedeutendste Waldzertifizierungssystem: Mit 7,3 Millionen Hektar zertifizierter Waldfläche sind bereits rund zwei Drittel der deutschen Wälder PEFC-zertifiziert.