

NATURVERBUNDEN

Rezepte, Wissenswertes, Kreatives

Waldbaden

Mit allen Sinnen die Natur geniessen

In unserer hektischen, technisierten Welt sehnen sich immer mehr Menschen nach einer Pause, nach Ruhe und Entschleunigung. Eine alte Tradition, die in Japan unter dem Begriff „Shinrin Yoku“ bekannt ist und auch bei uns zunehmend an Beliebtheit gewinnt, bietet genau das: **Waldbaden**. Es bedeutet, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und die heilende Kraft der Natur bewusst zu erleben.

Die Heilkraft des Waldes

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Waldbaden vielfältige positive Effekte auf unsere Gesundheit haben kann. Der Aufenthalt im Wald senkt nachweislich den Blutdruck, verringert den Stresshormonspiegel und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Menschen, die regelmäßig Zeit im Wald verbringen, berichten von besserem Schlaf, weniger Stress und einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit.

Ein wichtiger Grund dafür sind sogenannte Terpene, das sind Duftstoffe, die Bäume und Pflanzen absondern. Diese Terpene sollen unser Immunsystem stärken und unsere Stimmung heben. Darüber hinaus senkt die beruhigende Umgebung des Waldes den Puls und fördert eine tiefe, erholsame Atmung.

Wie funktioniert Waldbaden?

Beim Waldbaden gibt es kein festes Ziel und keinen Zeitdruck. Es geht darum, den Wald achtsam zu erleben. Hier sind einige einfache Schritte wie du das Waldbaden für dich ausprobieren kannst:

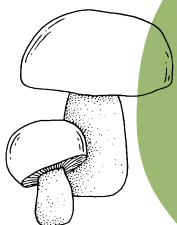
1. Wähle einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und wo du möglichst ungestört bist. Schon kleine Waldstücke können eine wohltuende Wirkung haben.
2. Gehe langsam, halte inne und nimm dir Zeit, die Umgebung mit all deinen Sinnen zu erfassen. Wie riecht der Wald? Welche Geräusche kannst du wahrnehmen? Fühle die Rinde eines Baumes oder die Kühle des Bodens unter deinen Füßen.
3. Achte auf deinen Atem, atme tief ein und aus. Vielleicht setzt du dich auf einen Baumstumpf oder legst dich in weiches Moos und spürst, wie sich dein Körper entspannt.
4. Lass dein Handy in der Tasche und versuche, im Hier und Jetzt zu sein. Es geht darum, den Alltag hinter dir zu lassen und die Ruhe des Waldes in dich aufzunehmen.



Warum Waldbaden?

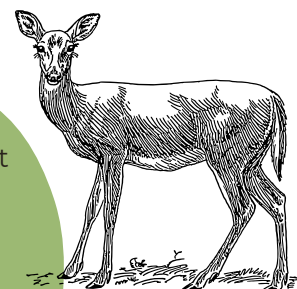
Waldbaden bietet eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren, ohne grossen Aufwand betreiben zu müssen. Es ist kostenlos, überall zugänglich und kann allein oder in Gesellschaft genossen werden. Für Familien ist es auch eine tolle Möglichkeit, Kinder für die Natur zu begeistern.

Gerade jetzt, wo die Bäume sich in herbstlichen Farben zeigen, ist es eine besonders schöne Zeit, um das Waldbaden einmal selbst auszuprobieren. Gönn dir eine Pause und tauche in die heilende Atmosphäre des Waldes ein.



Ich liebe es, in den Wald zu gehen und die beruhigende Wirkung der Natur zu spüren. Wann immer der Alltag zu laut wird, finde ich hier einen Ort der Stille, an dem ich wieder zu mir selbst finde. Besonders erfreue ich mich an den kleinen Schätzen, die ich dabei entdecke, ob es ein herabgefallener Ast oder glänzendes Harz ist. Ein weiteres Highlight ist es, ganz unerwartet wilde Tiere zu sehen und sie in ihrer natürlichen Umgebung zu beobachten.

Ich kann dir nur ans Herz legen, mehr Zeit im Wald zu verbringen, es lohnt sich jedes Mal aufs Neue.



Franziska Schweizer
naturraum@icloud.com
www.naturraum.me
Instagram: _naturraum_