



Waldbaden mit Stefan

Was ist Waldbaden ?

Waldbaden ist das bewußte Verweilen im Wald mit dem Zweck sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Mittels einfacher Wahrnehmungsübungen (hören,sehen,riechen,schmecken), meditativen Entspannungszuständen und speziellen Atemtechniken wird dieser Effekt verstärkt und wirkt langanhaltender.

Erste Erwähnung von Waldbaden in Japan vor 2500 Jahren. Seit den 1980igern wissenschaftliche Untermauerung und seitdem in Japan, Korea und einigen anderen asiatischen Ländern teilweise krankenkassaärztliche Verschreibung von Waldbaden. Dort gibt es eigene Waldbadenzentren.

Speziell bei Burn Out, Depressionen, Herz und Kreislaufbeschwerden, Erschöpfungs- und Angstzuständen wird Waldbaden als Therapieform angewandt.



Wie wirkt der Wald?

Sensorisch:

Die typischen Waldgeräusche wie Vogelzwitschern, Rauschen der Blätter, der typische Waldduft, das Summen der Insekten und die verschiedenen Grüntöne wirken beruhigend auf die Psyche.

Psychisch:

Die Waldatmosphäre, der geschützte Raum abseits gesellschaftlicher Normen und sozialen Maßstäben wirkt befreiend und schafft Raum für Neues.

Physiologisch:

Die Waldluft selbst hat aufgrund ihrer Zusammensetzung eine gesundheitsstärkende Wirkung. Die in ihr enthaltenen Terpene, leicht flüchtige Aerosole bzw. ätherische Öle haben wissenschaftlich nachweisliche folgende Effekte auf den Körper :

- Senkung des Blutdruckes
- Reduzierung des Stresslevels
- Verringerter Muskeltonus
- Vermehrte Bildung von Krebsabwehrstoffen
- Verstärkte Bildung von Killerzellen für die Immunabwehr
- Vermehrte Bildung des Herzschutzhormons DHEA

Ein bereits mehrstündiger Aufenthalt im Wald hat eine bis 14 Tage anhaltende Wirkung. Durch die Kopplung des Waldaufenthaltes mit einfachen Übungen und Atemtechniken wird dieser Effekt zusätzlich verstärkt.



Gartendesign Oberklammer
0699712027140
stefan.oberklammer@24 speed.at
gartendesignoberklammer.com

