

WOHLIGES WALDBADEN

Forscher und Buchautoren haben sich in den vergangenen Jahren intensiv mit dem Wald und seinen Heilkräften beschäftigt. In Ettlingen und Bad Herrenalb kann man bei Führungen mehr dazu erfahren – und das Waldbaden unter Anleitung ausprobieren.



Seit vielen Jahren wandert Daniela Schneider von der Naturschule Wilde Karde mit Gruppen durch den Wald. Als sie damit anfing, spürte die Ettlingerin schon bald, dass ihr Immunsystem gestärkt wurde und sie viel seltener unter Erkältungskrankheiten litt als in ihrem früheren Berufsleben als Bankangestellte. Dann stieß sie auf das Buch „Der Biophilia Effekt“ von Clemens Arvay und war fasziniert von den Heilkräften des Waldes, die er darin beschreibt. Das Thema packte sie – und nun widmet sie sich schon seit einigen Jahren in ih-

ren Führungen und Schulungen nicht nur den essbaren Pflanzen, dem Wald als Apotheke und anderen Naturthemen, sondern auch dem Waldbaden. In Japan gilt das Waldbaden, Shinrin-yoku, schon seit vielen Jahren als Therapie. Ärzte und Wissenschaftler sprechen davon, dass bereits nach relativ kurzer Zeit im Wald Blutdruck und Puls sinken und die Menschen weniger gestresst sind. Untersucht wurde auch die Wirkung der Terpene in der Waldluft – so werden die Stoffe genannt, mit denen Pflanzen miteinander kommunizieren. Dem-



INFO.

Daniela Schneider aus Ettlingen ist geschulte Natur-, Wald- und Wildnispädagogin, Gewässerführerin, Entspannungstrainerin und Fachberaterin zum Thema „Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“. Zum Programm ihrer Naturschule „Wilde Karde“ gehören das Waldbaden und viele weitere Themen. Sie bietet auch eine Weiterbildung zu den essbaren Wildpflanzen im Jahreslauf an, mehr Informationen auf www.wildekarde-naturschule.de



Schwarzwaldguide Rainer Schulz beschäftigt sich in seinen Führungen mit der Heilkraft und Mythologie der Bäume. Er ist hauptsächlich im Murgtal unterwegs, aber er bietet auch Führungen auf dem Quellenerlebnispfad in Bad Herrenalb an, Termine auf folgenden Webseiten: www.murgtalguide.de www.badherrenalb.de



nach sorgen sie dafür, dass im Blut der Menschen die Zahl der Killerzellen, die Krankheitserreger aufspüren und befallene Körperzellen zerstören, ansteigt. In Deutschland wird der Wald mittlerweile ebenfalls therapeutisch genutzt, Wissenschaftler diskutieren bei Kongressen über das „Gesundheitspotenzial Wald“ und auf der Insel Usedom wurde der erste offizielle Kur- und Heilwald ausgewiesen.

Doch hat ein ganz einfacher Waldspaziergang nicht dieselbe Wirkung? Der sei zwar auch gesund, doch die Wirkung des Waldbadens gehe tiefer, wie Daniela Schneider erklärt. Durch Wahrnehmungs-

übungen und „aktives Nichtstun“ soll außerdem erreicht werden, dass mal Stille im Kopf herrscht und das Kopfkino nicht läuft. „Der Sympathikus, also der Teil des Nervensystems, der in unserem Alltag oft aktiv ist, kommt durch die Übungen zur Ruhe, während der Parasympathikus, der für Entspannung sorgt, angeregt wird“, erläutert die Expertin. Für diese Übungen führt Daniela Schneider ihre Gruppen in Ettlingen und in Bad Herrenalb an besondere Plätze, die sie zuvor ausgewählt hat. Und nach dem Waldbaden stellt sie regelmäßig fest, dass ihre Begleiter viel ruhiger sind. „Ich sehe immer viele entspannte Gesichter.“