

# BEAUTY *Talk*

5 Euro  
Nr. 5 / 2018

DAS MAGAZIN IHRER BEAUTY EXPERTEN



YOUR BEAUTY  
PROFESSIONAL  
NETWORK

## Fashion- Abc

Looks und  
Accessoires:  
die tollsten Teile  
von A bis Z

### A MICA

PARFÜMERIE NIENDORF

Achern - Bühl - Calw - Ettlingen - Gaggenau  
Kehl - Lahr - Oberkirch - Offenburg  
[www.parfumerie-niendorf.de](http://www.parfumerie-niendorf.de)

### A MICA

PARFÜMERIE SAUTER  
Singen

## Men's Special

Fashion, Pflege, Fitness  
und der perfekte Duft  
für jedes Lebensgefühl

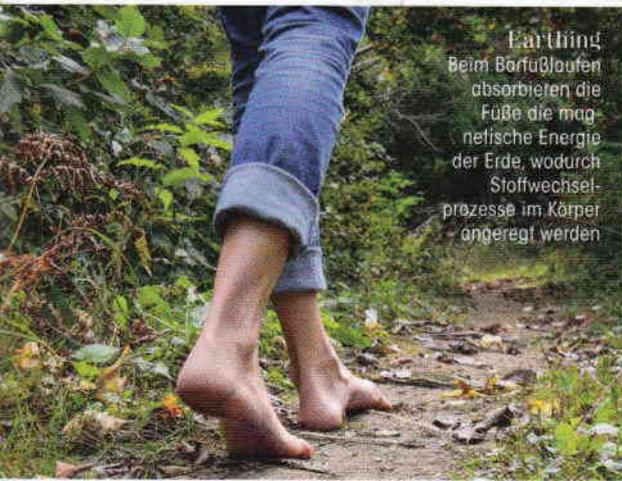
# Zurück zur Natur

Trends wie **Waldbaden** oder **Earthing** haben aus Spaziergängen hippe Freizeitaktivitäten gemacht – und verbinden auf diese Weise selbst überzeugte Städter wieder mit ihren Wurzeln

von DANIELA JAMBREK

**M**eine Versuche, das satte Grün der moosbewachsenen Steine und die im Licht der tief stehenden Sonne schimmernden Bäume mit der Handy-Kamera einzufangen, scheitern kläglich. Kein Foto gibt die atemberaubende Atmosphäre des Waldes wieder, durch den ich mit Ida Mair, Senior-Gastgeberin des Hotels SILENA, wandere. Die Schönheit der Natur ist eben unfassbar – vor allem ihr Spektrum an positiven Eigenschaften lässt sich digital nicht einfangen. Man muss schon selbst hingehen. Wer nicht mehr weiß, wie das geht, kann es halten wie die Japaner: Ihr „Shinrin-Yoku“ ist eine Art Spaziergang unter Anleitung und bewegt unter dem Namen „Waldbaden“ seit einiger Zeit auch Menschen in der westlichen Welt. „Waldbaden bedeutet, in die Waldatmosphäre einzutauchen und in ihr zu baden, indem man die heilsame Luft einatmet und die Natur mit allen Sinnen wahrnimmt“, weiß Naturcoach Verena Hiltpolt. Sie bietet seit 2016 Waldbaden-Wanderungen rund um die österreichische

Olympiaregion Seefeld an. Während dieser Wanderungen regt sie ihre Gäste an, den Geräuschen der Natur zu lauschen und die Bäume zu berühren. Waldbaden ist populär, nicht zuletzt, weil aktuelle Studien belegen, was viele schon immer ahnten: Der Wald tut dem Menschen gut, macht ihn sogar gesund. Dass wir uns im Wald wohlfühlen, liegt in unseren Genen. Immerhin bieten Bäume dem Menschen seit jeher Schatten, essbare Früchte und Holz als Bau- und Heizmaterial. Man kann an ihnen emporklettern, um sich in Sicherheit zu bringen. Außerdem verweisen grüne Blätter und der Geruch von feuchter Erde auf die Nähe von Wasser – die wichtigste Voraussetzung für das Leben. Soweit die geschichtlichen Fakten. Heute weiß man auch, dass ein Aufenthalt im Wald Stresshormone reduziert, Blutdruck und Blutzuckerspiegel reguliert, das Immunsystem stärkt und Atemwegserkrankungen sowie Schlafstörungen lindern kann. Dafür sorgen die in der Waldluft enthaltenen Phytonzide – Duftstoffe, mit denen Bäume



**Earthing**  
Beim Barfußlaufen absorbieren die Füße die magnetische Energie der Erde, wodurch Stoffwechselprozesse im Körper angeregt werden

sich gegen Schädlinge schützen. „Ich lade meine Teilnehmer auch dazu ein, barfuß zu laufen“, sagt Verena Hiltspolt. Womit wir beim nächsten Wellnesstrend wären: dem „Earthing“ oder „Grounding“, zu Deutsch „heilendes Erden“ – also sich über die nackten Füße mit der Erde verbinden und dadurch die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Dass das funktioniert, bewies gerade eine Studie der Universität Pittsburgh, USA. Und natürlich kann man sich auch dabei coachen lassen.

### Neue Wege zu altem Wissen

Auch ich bin inzwischen barfuß, stehe mit den Füßen in einem eiskalten, sprudelnden Bach und bin glücklich. „Barfußlaufen fördert die Durchblutung und macht die Verbundenheit mit der Erde spürbar“, erklärt mir Ida Mair. Mit ihr mache ich eine Atemwanderung in der Natur rund um

## EMOTION Wellness



### Urbane Natur

Stadtmenschen müssen nicht auf die heilenden Kräfte der Natur verzichten. „Biophilia in der Stadt“ liefert Ideen zum Waldboden in Städten. Goldmann. 352 Seiten, 22 Euro



### Grüner Begleiter

Wer den Wald liebt, wird dieses Buch immer dabei haben. Charmant erzählt es von Bäumen und verschiedenen Methoden, sich der Natur zu öffnen. Scorpio Verlag. 160 Seiten 12 Euro

das südtirolische Dorf Vals. Ich habe mein Handy längst in der Tasche verschwinden lassen und mich entschlossen, meine Eindrücke ganz für mich allein zu genießen. Natürlich weiß ich, wie man atmet. „Aber im Wald ist die Wirkung von Meditations- und Atemübungen stärker“, erklärt mir Ida. Ich atme bewusst ein und aus, nehme den Gesang der Vögel, den Duft der Pflanzen und Kräuter und die durchfeuchtete Luft ganz deutlich wahr – und bin weit weg vom Alltag. „Wenn man das Glück hat, einen Platz zu finden, an dem man sich wohl fühlt und verweilen möchte, ist das umso wertvoller“, weiß die Expertin. Wir sitzen an einem solchen Platz, und verzückt mache ich doch noch ein Foto. „Die Menschen lebten jahrhundertlang selbstverständlich mit der Natur, sie arbeiteten im Wald, bewegten sich viel und hielten sich draußen auf, weil das Leben es erforderte“, erzählt Ida. „Sie wussten, welches Wetter sie erwarten konnten und welche Kräuter ihre Beschwerden linderten – all das haben viele von uns verlernt“, fügt sie hinzu. „Wir brauchen jemanden, der uns in den Wald zurückführt und uns zeigt, dass die Pflanzen, die Luft und die Tiere – einfach alles hier – richtig glücklich machen.“ Ich wusste das immer – und bin Ida dankbar für dieses intensive Erlebnis und ihre unaufgeregte und gar nicht esoterische Herangehensweise. Wenn auch die nächsten hippen Wellnesstrends Menschen zurück zur Natur bringen, mache ich wieder mit!



### Im Allgäu

Das Haubers Naturresort bietet ein Wald-Spezial mit Outdoor-Work-out, Relaxen in der Waldhängematte, einer Waldmeditation bei Sonnenuntergang und einer Kräuterwanderung. [www.haubers.de](http://www.haubers.de)



### In Südtirol

Die Atemwanderung des SILENA führt zu diesem Kraftplatz. Das 2016 neu eröffnete Hotel verbindet südostasiatische Wohlfühlgeheimnisse mit südtiroler Kultur und liebevollem Hotelbetrieb. [www.silena.com](http://www.silena.com)