

Mir geht's *gut!*

bewusst leben · gesund ernähren · sanft heilen

Achtsam und bewusst leben



Katja Pantzar
Sisu



Bettina Lemke

Das kleine Buch vom Waldbaden

Gary John Bishop

Unfuck Yourself

Louisa Dellert

Mein Herz schlägt grün

Pascal Voggenhuber

Enjoy this Life

Fabrice Midal

Die innere Ruhe kann mich mal

Kann man im Wald baden?

Bilder von tiefgrünen Wäldern, uralten Bäumen und mystischen Lichtungen begegnen uns dieser Tage in zahlreichen Magazinen und auf Buchumschlägen. Der Wald scheint in aller Munde zu sein. Berechtigterweise, ist er doch der Inbegriff der Natur, von Sinneserfahrung und seelischer Entspannung!



Die Münchner Autorin Bettina Lemke legt in ihren Büchern den Fokus auf die fernöstlichen Weisheitslehren. Neben ihrer schriftstellerischen Tätigkeit arbeitet sie als Redakteurin und Lektorin. Unter anderem sind von ihr erschienen: »Der kleine Taschenbuddhist« und »Ikigai. Den Sinn des Lebens im Alltag finden«.

Unter den Bäumen scheint die Brust sich zu weiten, der Kopf wird frei, das Herz leicht, und die Welt ist in Ordnung. Genau daran knüpft der neueste Trend zum Thema Wald an: Waldbaden. Was versteckt sich dahinter?

Shinrin Yoku, wie Waldbaden in Japan, dem Ursprungsland dieser Bewegung, genannt wird, ist dort fester Bestandteil des Gesundheitswesens. Jeder Waldbesucher spürt intuitiv mit allen Sinnen den wohltuenden Effekt, den ein Spaziergang im Wald hat. Nun konnte wissenschaftlich bewiesen werden: Der Wald und »Baden in der Atmosphäre des Waldes« (das bedeutet Shinrin Yoku wörtlich) haben eine heilende Wirkung. Und so wundert es nicht, dass der Wald als Ressource für Gesundheit und Wohlbefinden in den Fokus rückt.

Teil kultureller Identität

Schon immer nimmt der Wald eine zentrale Rolle in unserer Kultur ein. Er ist Nahrungs- und Rohstofflieferant, eignet sich als Versteck und Rückzugsort, ist Motiv in Malerei und Literatur und dient immer noch manchen als spirituelles Zentrum.

Schon die Germanen beteten in ihren heiligen Hainen, und auch das Christentum erkennt noch heute in der Natur das Göttliche. Doch man muss kein spirituell Suchender sein, um die Kräfte zu spüren, die dem Wald innewohnen.

Sein Grün beruhigt die Augen und die durch den Alltagsstress gespannten Nerven, sein federnder Boden ist eine

Wohltat für den an Asphalt gewöhnten Fuß, und seine reine, frische, sauerstoffgesättigte Luft nährt den gesamten Organismus.

Doch der Wald kann mehr. Eine Fülle wissenschaftlicher Studien untermauert die Erkenntnis, dass sich die Botenstoffe, mit denen Bäume und Pflanzen miteinander kommunizieren, besonders positiv auf das menschliche Immunsystem auswirken und einen heilenden Prozess in unserem Körper in Gang setzen. So erklären sich Statistiken, die zeigen, dass die Krebsrate bei Menschen, die in Waldnähe leben, deutlich niedriger ist, und das Herzinfarktrisiko sinkt.

»Sinnvolles« Walderleben

Angesichts der vielen Meldungen über das Wunder Wald sollten wir wieder häufiger den Weg in das belebende Grün suchen. Der bewusste Gang durch den Wald hilft uns besonders in Zeiten von Stress und innerer Unruhe, Entspannung zu erfahren.

Mit ihrem liebevoll gestalteten Werk »Das kleine Buch vom Waldbaden«, erschienen im Scorpio Verlag, entführt uns Bettina Lemke in die mystische Welt der Natur. Sie beschreibt, wie wir mithilfe von Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken wie Barfußgehen oder bewusster Atmung die heilsame Kraft des Waldes bewusst nutzen können.

Dorthe Teßarek

BUCHTIPP:



BETTINA LEMKE Das kleine Buch vom Waldbaden

In Balance durch
die Kraft der Natur

Scorpio Verlag
160 Seiten
Flexobroschur
zweifarbig
12,00 €
ISBN 978-3-95803-166-1
120 Leseunkte