



In Balance
durch die Kraft
der Natur

Bettina Lemke

Das kleine Buch
vom *waldbaden*

SCORPIO

SCORPIO

Bettina Lemke

Das kleine Buch
vom *Waldbaden*

In Balance durch
die Kraft der Natur

SCORPIO



Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Methoden ergeben. Bitte nehmen Sie bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2018 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO München

Umschlagmotiv: © Orfeev, Szasz-Fabian Jozsef/Shutterstock

Satz und Innengestaltung: Guter Punkt, München

Bildnachweis:

Blätter: © Vect0r0vich/Thinkstock; Nadelzweige: © Vect0r0vich/

Thinkstock; S. 8, 154: © nikitinaolga/Thinkstock; S. 36: © enot-poloskun/gettyimages; S. 42: © enot-poloskun/gettyimages;

S. 47, 112: © rolandtopor/Thinkstock; S. 58: © Pingwin/Thinkstock;

S. 68, 112, 120: © tigerstrawberry/Thinkstock; S. 86: © ok-sana/

Thinkstock; S. 94: © polygraphus/Thinkstock; S. 104: © Nanashiro/

Thinkstock; S. 148: © ok-sana/Thinkstock

Druck und Bindung: Print Consult GmbH, München

ISBN 978-3-95803-166-1

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

In Balance durch die Natur	9
Shinrin Yoku – ein nachhaltiger Trend	11
Geschenk für Körper, Geist und Seele	12
Vertiefte Wirkung durch Achtsamkeit	13
Eintauchen in eine faszinierende Welt	15
Altes Wissen für unsere moderne Zeit	17
Die Heilkraft des Waldes	20
Stärkung des Immunsystems	
und Krebsprophylaxe	21
Die Macht der Phytonzide	23
Sauerstoffreiche Luft	25
Effektiver Stresskiller und Blutdrucksenker	27
Bereits der Anblick des Waldes heilt	29
Mythos Wald	32
Die Birke – grazile Schönheit	37
Verabredung mit dem Leben	39
Die Rotbuche – edel und klar	43
WALDBADEN GANZ PRAKTISCH	46
Eintauchen – die Basics	48
Feel-good-Kleidung	49
Vom Luxus, unerreichbar zu sein	51
Ballast abwerfen	52

Schulter-Nacken-Entspannung	53	Der Baum	117
Loslassen	55	Das Dreieck	118
Eine Verbindung finden	56	<i>Die Kiefer – sonnige Lebensfreude</i>	121
<i>Die Eiche – Fürstin der Wälder</i>	59	Der Wald zu Hause	123
Atempower	62	Aromatherapie	124
Fließende Tiefenatmung	63	Innere Reise	126
Den Strom verlängern	65	<i>Die Linde – Baum der Liebe</i>	131
<i>Die Lärche – robuster Lichtbaum</i>	69	Im Wandel der Jahreszeiten	134
Sinnesrausch	72	Frühling – Inspiration und Erneuerung	135
Augenschmaus de luxe	73	Der magische Stein	136
Der Gesang des Waldes	74	Reinigungsritual für Mutige	138
Die Welt atmen	75	Sommer – die Fülle erleben	139
Mit den Händen sehen	76	Lichtmeditation	140
Barfuß auf kühlem Moos	78	Herbst – im Rausch der Farben	141
Vom Geschmack der Haselnussblüten	80	Leben ist Veränderung	142
<i>Die Fichte – segensreicher Maibaum</i>	87	Winter – Zeit der Stille	143
Die Welt von oben	90	Saunafreuden	144
<i>Der Ahorn – heiterer Waldgenosse</i>	95	Dankbarkeit fördern	145
Schritt für Schritt	97	Winterimpression	146
Achtsames Gehen	98	<i>Die Tanne – von edler Gestalt</i>	149
Die Aufmerksamkeit ausdehnen	100	Hürden überwinden	151
<i>Die Roterle – sagemwoben und unheimlich</i>	105	Quellenverzeichnis	155
Einen Kraftplatz finden	107	Weitere Literaturempfehlungen	158
<i>Die Eibe – geheimnisvoller Schutzbaum</i>	113	Über die Autorin	160
Waldyoga	116		

In Balance durch die Natur

Wie wäre es, wenn es einen Ort gäbe, an dem wir jederzeit Entspannung und Erholung finden, an dem wir uns auf uns selbst besinnen sowie Kraft und Gesundheit tanken können? Zugegeben, diese Vorstellung klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Aber diesen traumhaften Ort gibt es tatsächlich. Es handelt sich dabei um den Wald. Allein bei dem Gedanken an die Atmosphäre eines Waldes spüren wir wahrscheinlich alle instinktiv, wie wohltuend er für uns sein kann. Und die meisten von uns haben die regenerierende Wirkung eines Waldspaziergangs bereits selbst erlebt.

Nun hat die Wissenschaft bestätigt, was Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Wie aktuelle Untersuchungen zeigen, fördert er innere Ruhe, Optimismus und positive Gefühle und hat darüber hinaus vielfältige nachgewiesene Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden unter anderem Körper und Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt und Stresshormone abgebaut.

Japanische Ärzte haben den klassischen Waldspaziergang bereits vor vielen Jahren zu einer anerkannten Stress-Management-Methode weiterentwickelt, die Genuss und Therapie auf wunderbare Weise verbindet:

*Bäume sind Gedichte,
die die Erde an
den Himmel schreibt.*

Khalil Gibran

Shinrin Yoku, zu Deutsch Waldbaden, heißt wörtlich übersetzt so viel wie »die Atmosphäre des Waldes atmen« oder »in der Atmosphäre des Waldes baden«. Gemeint ist im Prinzip ein achtsamer, entspannter Aufenthalt in der erholsamen Umgebung.

Der schöne Begriff Shinrin Yoku basiert nicht zuletzt auf der Erkenntnis, dass die Waldluft zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe, sogenannte Phytonzide, enthält. Diese Duftmoleküle werden von den Bäumen als Schutz gegen Schädlinge freigesetzt und haben erstaunliche Heilwirkungen auf uns Menschen. In Japan ist man so überzeugt von der Wirksamkeit der Methode, dass regelmäßiges Waldbaden dort bereits 1982 von der staatlichen Forstbehörde empfohlen wurde und Ärzte es ihren Patienten sogar auf Rezept verschreiben, da es offiziell als Teil der Gesundheitsvorsorge anerkannt ist.

*Die Natur ist kein Ort,
den wir besuchen -
sie ist unser Zuhause.*

Gary Snyder

Shinrin Yoku – ein nachhaltiger Trend

Mittlerweile verbreitet sich Shinrin Yoku auch in den USA und Europa im Sturm. Immer mehr Menschen entdecken das Waldbaden für sich. Für einige sind die neuen Forschungsergebnisse eine schöne Bestätigung dessen, was sie schon immer gespürt haben. Und viele Naturliebhaber finden aufgrund der großen Resonanz des Themas in den Medien einen neuen Zugang zum Wald.

Auch seitens der Behörden und verschiedener Institutionen tut sich einiges. So wurde in Heringsdorf auf Usedom 2016 zum Beispiel der erste offizielle Kur- und Heilwald in Europa eröffnet. Und an verschiedenen Orten Deutschlands kann man sich von ausgebildeten Waldtherapeuten in Seminaren zum Waldbaden anleiten oder selbst zum Waldtherapeuten ausbilden lassen.

All das ist nicht verwunderlich, denn die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse in Bezug auf die gesundheitsfördernden Wirkungen des Waldes sind überaus spannend und überzeugend. Darüber hinaus treffen sie auf unsere tiefe Sehnsucht nach einem intensiven Naturbezug, den viele aufgrund ihres modernen, technisierten Lebens in der Stadt viel zu selten finden.

Das Waldbaden wird daher sicherlich nicht nur ein kurzlebiger Trend, eine Modeerscheinung sein, die schnell

wieder in Vergessenheit gerät. Schließlich ist es eine wunderbare Erinnerung an unsere ursprünglichen Wurzeln, daran, wie sehr wir die Natur brauchen und aus ihr schöpfen können. Und wieso sollten wir – gerade angesichts der wissenschaftlichen Belege zur therapeutischen Wirkung des Waldes – je wieder darauf verzichten?

Geschenk für Körper, Geist und Seele

Das Großartige am Waldbaden: So gut wie jeder kann in den Genuss dieser Methode kommen. Deutschland ist zum Glück ein waldreiches Land. Knapp ein Drittel seiner Fläche ist von Wald bedeckt, Tendenz steigend. Daher liegt die nächstgelegene bewaldete Fläche für die meisten nicht allzu weit entfernt. Darüber hinaus benötigt man keine Vorkenntnisse, keine speziellen Ausrüstungsgegenstände, und man muss nicht einmal besonders sportlich sein. Shinrin Yoku ist sogar für ausgeprägte Fitnessmuffel geeignet. Jeder, der in der Lage ist, sich in den Wald zu begeben – ob alt oder jung –, kann von den positiven Wirkungen profitieren. Egal, ob wir spazieren gehen, Pilze sammeln, die Landschaft betrachten oder einen Fitness-Parcours absolvieren, sobald wir uns im Wald aufhalten, haben wir den entscheidenden Schritt schon

gemacht. Wir atmen die reine, sauerstoff- und phytonzidreiche Luft, lassen die heilsame Umgebung auf uns wirken und tun uns damit etwas richtig Gutes. Ein Geschenk für Körper, Geist und Seele!

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Jon Kabat-Zinn

Vertiefte Wirkung durch Achtsamkeit

Beim Waldbaden geht es darum, unsere Verbindung zur Natur bewusst und achtsam zu vertiefen. Daher unterscheidet es sich von manch anderen Aktivitäten im Wald, bei denen die Umgebung eher eine Art Kulisse für uns ist. Häufig halten wir uns zwar in der Natur auf, konzentrieren uns aber auf etwas anderes. Zum Beispiel auf unsere Fitnessleistung, eine bestimmte Zeit, die wir beim Joggen

unserer Stammstrecke gerne erreichen möchten. Auf das geschickte Befahren eines Trails mit dem Mountainbike, auf das Gespräch mit unseren Begleitern oder auf unsere Gedanken, die sich ständig um bestimmte Alltagsprobleme drehen.

Beim achtsamen Waldbaden haben wir dagegen kein konkretes Ziel vor Augen und müssen nichts Bestimmtes erreichen. Wir können eine gewisse Absichtslosigkeit üben, uns auf unsere Atmung konzentrieren, unsere Sinneswahrnehmungen fördern sowie unsere Umgebung aufmerksam wahrnehmen, ganz im Moment sein. Auf diese Weise können wir die positiven Wirkungen des Waldes zusätzlich fördern.

*In den Wäldern sind Dinge,
über die nachzudenken
man jahrelang im Moos
liegen könnte.*

Franz Kafka

Eintauchen in eine faszinierende Welt

Dieses Buch stellt spannende aktuelle Forschungsergebnisse über die Heilwirkungen des Waldes vor, zeigt, welche tiefe Verbindung wir seit jeher zu Bäumen haben, und bietet darüber hinaus viele Anregungen, wie wir uns für die Natur öffnen und ganzheitlich in die wohltuende Waldatmosphäre eintauchen. Zahlreiche praktische Übungen, die von bewusster Atmung, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken über Barfußgehen bis zur Suche eines Kraftplatzes reichen, laden dazu ein, die heilsame Kraft des Waldes bewusst zu nutzen. Zudem enthält das Buch Tipps, wie wir uns den Wald quasi nach Hause holen können – etwa mithilfe von Visualisierungsübungen, Aromatherapie oder Waldkräutern. Kurze Porträts heimischer Bäume geben Auskunft über typische Merkmale, mythologische Aspekte und verschiedene Nutzungsmöglichkeiten. Haben Sie zum Beispiel schon einmal die zarten Knospen von Lindenblättern direkt vom Baum gekostet?

Tauchen Sie also ein in die faszinierende Welt des Waldes, und gönnen Sie sich seine stärkenden, gesundmachenden Wirkungen so oft wie möglich.

Empfehlung: Sie können dieses Buch gemütlich zu Hause lesen, es aber auch zu Ihren Ausflügen in die Natur mitnehmen, um vielleicht die eine oder andere Übungsanleitung oder Anregung vor Ort noch einmal nachzuschlagen.

*Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden deine Worte.
Achte auf deine Worte,
denn sie werden deine Handlungen.
Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden deine Gewohnheit.*

Talmud

Altes Wissen für unsere moderne Zeit

Shinrin Yoku, in Japan längst als bewährtes Element der Gesundheitsvorsorge anerkannt, nutzt altes Wissen für unsere moderne Zeit und trifft auch hierzulande auf die anhaltende Sehnsucht vieler Menschen, sich angesichts des häufig hektischen und stressigen Alltags in der Natur zu regenerieren, wieder in Balance zu kommen und sich neu auszurichten. Kein Wunder, denn über 75 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leben einer Statistik der Weltbank aus dem Jahr 2016 zufolge in der Stadt oder in einem städtischen Umfeld. Und Monat für Monat werden es mehr.¹

Viele Menschen führen ein Leben, in dem ein regelmäßiger gesunder Ausgleich in der Natur fehlt. Wir haben uns zu einer Spezies entwickelt, die sich vorwiegend drinnen aufhält. Manche Leute bewegen sich täglich nur außer Haus, um zur Arbeit zu fahren oder zum Einkaufen zu gehen. Auf dem Weg zur Arbeit sitzen die meisten ebenfalls wieder drinnen, ob im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Fast täglich bekommen wir neue Negativmeldungen über zunehmende Feinstaubbelastungen in den Städten unserer Republik.