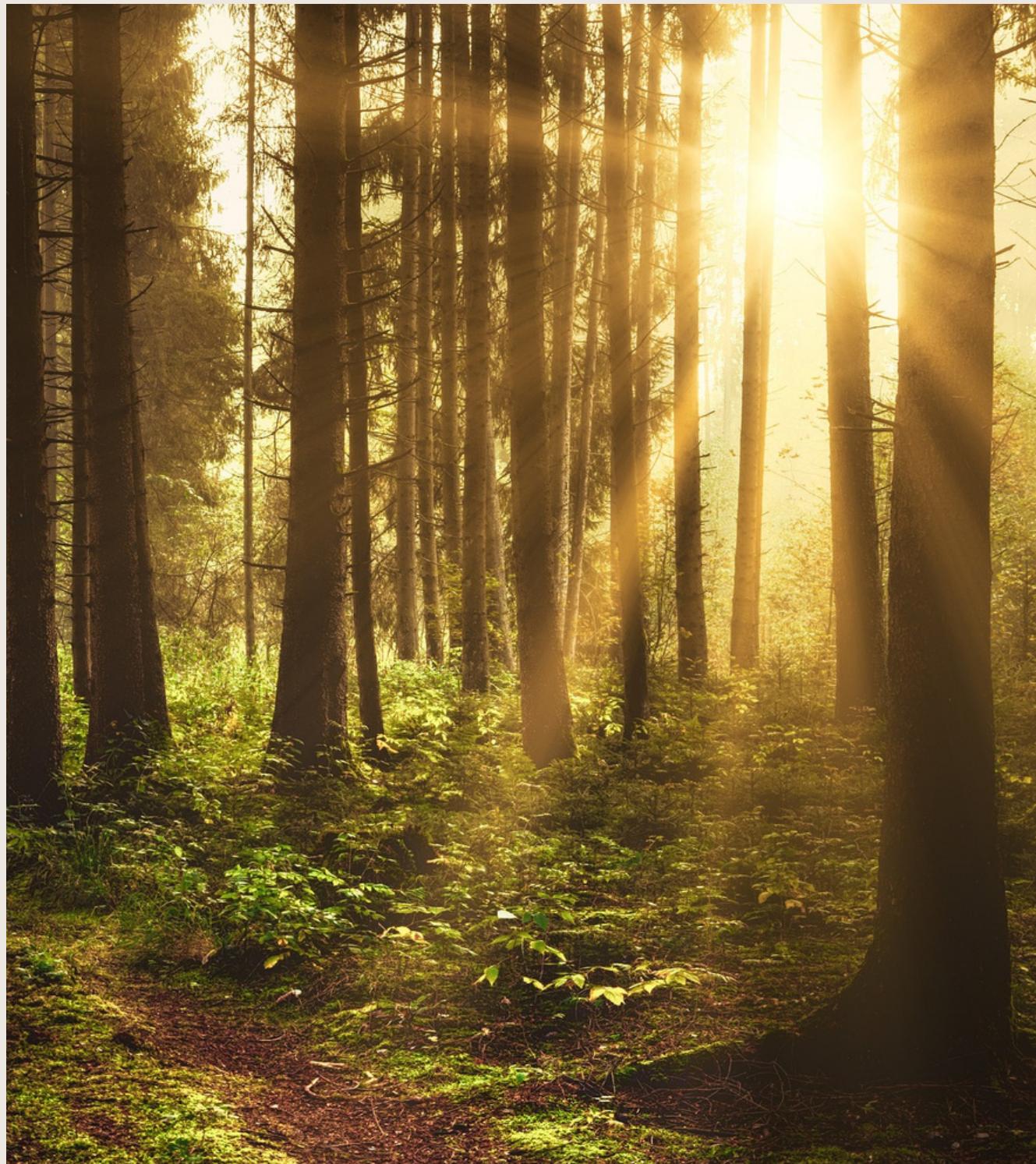
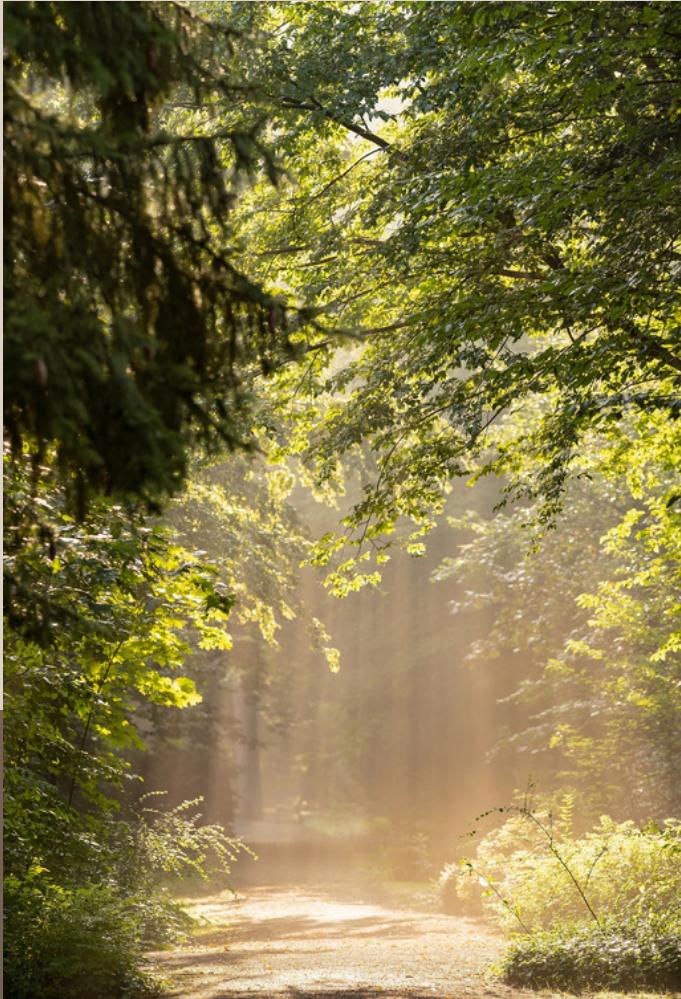


# WALDBADEN



ENTSPANNUNG IN  
DER NATURE

# WALDBADEN UND GESUNDHEIT



Waldbaden ist eine aus Japan stammende Naturheilmethode, bei der das Spazieren im Wald, mit allen Sinnen, im Fokus steht. Dabei wird sich der positiven Auswirkung der Terpene (chemische Botenstoffe, welche der Wald absorbiert) auf den menschlichen Körper, insbesondere auf das Nervensystem, das Immunsystem und die Psyche, bedient.



Waldbaden soll ...

- ... das Immunsystem stärken.
  - ... Stress reduzieren.
  - ... Blutdruck und Herzfrequenz senken.
  - ... positiv auf Nervenerkrankungen wirken.
  - ... zur Prävention von Krebs und Diabetes beitragen.
  - ... wohltuend bei Atemproblemen und Lungenkrankheiten wirken.
- Waldbaden ersetzt aber keine medizinische Behandlung.

Wichtig beim Waldbaden ist es seine Gedanken abzuschalten und sich nur auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dabei können z.B. Atemübungen oder das Verweilen an einem ruhigen Ort helfen. Wichtig ist, dass man den Wald mit allen Sinnen erlebt:

**Höre den Klang der Natur**  
**Spüre die klare Luft**  
**Rieche den Duft des Waldes**  
**Sieh die bunte Vielfalt**  
**Schmecke die Kräuter der Natur**

## How to "Waldbaden"

- Wähle Zeit und Ort für das Waldbaden nach deinem Empfingen aus.
- Nimm dir etwas zu trinken mit.
- Such dir einen Platz im Wald, an dem du dich wohl fühlst. Genieße den Moment, Lies ein Buch oder lasse die Seele baumeln.
- In der Ruhe liegt die Kraft. Waldbaden sollte nicht übermäßig anstrengend sein. Leg daher, wenn notwendig, Pausen ein.
- Schon ein Tagestrip in den Wald genügt, um Stress abzubauen.