

Feierabend - Ab in den Wald!

War der heutige Tag wieder stressig? Wie können Sie heute Abend zur Ruhe kommen, Kraft tanken? Jetzt, wo die Tage wieder länger werden gibt es eine Möglichkeit, die Sie ohne jegliche Vorkenntnisse sofort umsetzen können - sogar heute nach Feierabend: Waldbaden.

In Japan nennt man es Shinrin-yoku und aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse, wird es dort sogar ärztlich verordnet. Die Forscher konnten nämlich nachweisen, dass sich bereits nach einer Stunde im Wald die Killerzellen vermehren (also das Immunsystem gestärkt wird) und Blutdruck, Puls sowie der Kortisolspiegel (=Stresshormon) sinken.

Verantwortlich für diesen positiven Effekte sind wohl ein Zusammenwirken mehrerer Faktoren: Die Wirkung der unberührten Natur auf uns, die positive Wirkung der Farbe Grün, die klare Luft – aber vor allem die Terpene, die Botenstoffe der Bäume, die wir einatmen und über die Haut aufnehmen. Über diese Botenstoffe kommunizieren Bäume untereinander, warnen andere Pflanzen vor Angreifern, die dann ihr Immunsystem hochfahren um sich zu schützen. Laut japanischer Wissenschaftler reagiert unser Immunsystem ebenfalls auf diese Botenstoffe.

Noch gibt es wenig europäische Forschung in diesem Bereich - viele Hinweise lassen jedoch schon jetzt darauf schließen, dass ähnliche positive Effekte auch beim Waldbaden in unseren Regionen zu erwarten sind.

Fazit

Probieren Sie es doch einfach selbst mal aus, ob Sie die positiven Effekte spüren können. Jetzt, wo die Tage länger werden, könnten Sie z.B. mit Ihren Kolleginnen und Kollegen einen Feierabendspaziergang im Wald unternehmen. Für die beschriebenen positiven Wirkungen scheint es ziemlich unerheblich zu sein, wie Sie diesen Aufenthalt im Wald gestalten. Vielleicht verbinden Sie den Spaziergang mit einer Brotzeit oder Sie haben das Bedürfnis sich intensiver zu bewegen, z.B. zu Joggen. Genießen Sie die Zeit im Wald einfach auf Ihre Weise und stärken Sie sich ganzheitlich durch Waldbaden.

*Quelle: Healthy forest parks make healthy people: Forest environments enhance human immune function. Qing Li and Tomoyuki Kawada
Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School, Tokyo, Japan*