

Ulli Felber

Mit vielen
praktischen
Übungen und
Tipps für den
Wald

WALDBADEN

Das kleine Übungshandbuch
für den Wald



 Schirner
Verlag



Tipp

GANZ SCHON CLEVER: BAUM UMARMEN

Oft belächelt, allerdings ganz zu Unrecht: Viele der heilsamen Terpene befinden sich auch in der Rinde der Bäume. Diese kann man wunderbar einatmen, wenn man einen Baum umarmt!

Waldwellness:



DEIN TAG
IM WALD

Wenn du die Heilkraft des Waldes ganz intensiv für dich nutzen möchtest, dann gönne dir ab und an einen ganzen Tag oder zumindest mehrere Stunden im Wald! Jeder Waldbesuch tut Körper, Geist und Seele gut, auch wenn es nur ein kurzer ist. Je länger du aber im Wald verweilst, desto nachhaltiger ist die Wirkung.

Eingangs habe ich bereits erwähnt, dass nach einem Tag im Wald die natürlichen Killerzellen in unserem Körper um bis zu 40 % gesteigert werden und dieser Effekt noch dazu bis zu zwei Wochen anhält. Das ist nicht nur beeindruckend, sondern auch wertvoll! Denn diese Killerzellen sind ein wichtiges Element unseres Immunsystems, vor allem bei der Abwehr von Krankheitserregern. Außerdem werden in dieser Zeit im Wald die Produktion der drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine unseres Immunsystems, der Herzschutzsubstanz DHEA sowie viele andere gesundheitsfördernde Prozesse angeregt. Du kannst Waldbaden also sowohl präventiv nutzen als auch begleitend, wenn deine Gesundheit aus der Balance geraten ist. Hier ein paar Tipps für deinen Tag im Wald:

DER PERFEKTE PLATZ

Für deine Gesundheit ist ein möglichst dichter Wald am wertvollsten, da hier die Konzentration der Terpene am höchsten ist. In Nadelwäldern ist die Intensität der Terpene übrigens noch etwas größer als in Laubwäldern. Das tut aber der Heilkraft von Laubwäldern keinen Abbruch. Wichtig ist, dass du einen Wald wählst, der dich anspricht und in dem du dich richtig wohlfühlst.

Suche dir für deinen Waldtag ein Plätzchen mitten im Wald und nicht auf einer Lichtung oder am Waldrand. Vielleicht kennst du bereits einen tollen Platz, und falls nicht, dann begib dich – idealerweise noch vor deinem geplanten Waldtag – auf Erkundungstour. Der Platz sollte gefahrlos zugänglich und gut geschützt sein sowie etwas abseits liegen, damit du deine Ruhe hast und den Tag vollkommen genießen kannst.



KOMOREBI, jap.
木漏れ日

>>Sonnenlicht,
das durch die Blätter eines Baumes fällt.<<

PINKERL ODER PACKERL?

Manche fühlen sich mit umfangreicher Ausrüstung wohler, andere brauchen nicht viel mehr als sich selbst. Lasse dich einfach von deinem Gefühl leiten, was du brauchst, um einen schönen Tag im Wald zu verbringen. Du musst niemandem etwas beweisen: Nimm so viel oder wenig mit, wie du magst – es geht ganz um dein Wohlfühl! Ich persönlich würde dir jedoch empfehlen, zumindest ausreichend Wasser und ein aufgeladenes Notfallhandy einzupacken.