

# BERGPOST VOM FOHRENBÜHL passhöhe

Die Gästezeitung vom Fohrenbühl | Herbst/Winter 2018/2019 | Ausgabe Nr. 4



Landhaus Lauble  
Mehr Infos auf Seite 10



Landgasthof Schwanen  
Mehr Infos auf Seite 12



Gasthof Gedächtnisshaus  
Mehr Infos auf Seite 20



Gasthof Adler  
Mehr Infos auf Seite 35



**Waldbaden – öffnet die Sinne**

# WALDBADEN – WAS IST DAS?

## Waldbaden – den Wald mit allen Sinnen genießen

Um gleich Missverständnissen vorzubeugen, die Badesachen brauchen Sie nicht einzupacken: beim Waldbaden nehmen Sie kein Bad in einem See oder Flüsschen, sondern Sie baden mit allen Sinnen in der heilenden Atmosphäre des Waldes. Und Wald gibt es hier mehr als genug. Als Wanderregion ist der Fohrenbühl über die Grenzen hinweg bekannt und beliebt. Auch Mountainbiken und Joggen kann man hier bestens – doch während man bei all den genannten sportlichen Aktivitäten sicher hin und wieder aus der Puste kommt, bewegen wir uns beim Waldbaden sehr langsam, bleiben auch einmal stehen, setzen uns auf einen Baumstumpf, rasten, wo es uns gefällt und genießen die Natur um uns herum im Schneckentempo. Dabei schnappen wir ganz gewiss nicht nach Luft. Denn gerade diese Langsamkeit, das Entschleunigen, das „Einen-Gang-Herunterschalten“ ist das Gesunde am Waldbaden.

Sie lassen sich einfach von Ihrem Gefühl treiben, schließen hin und wieder die Augen oder erfreuen sich am Augen-Blick. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Einfache Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen während des Waldbadens unterstützen die heilsame Wirkung.

**In Japan macht man Shinrin Yoku**  
Die Praxis des Waldbadens kommt aus Japan, dort nennt man es Shinrin Yoku. In Japan hat man bereits



in den 80-er Jahren damit begonnen, staatlich organisierte Waldveranstaltungen anzubieten, um die Menschen in den Wald zu bekommen. Sie sollten lernen, ihren Stress inmitten und mithilfe der Waldatmosphäre besser bewältigen zu können.

Heute sind die Erkenntnisse sogar wissenschaftlich belegt: Waldbäder senken die Stresshormone und den Blutdruck, erhöhen die Anzahl und Aktivität der für unser Immunsystem so wichtigen Killerzellen, steigern die Konzentration des herzschützenden Hormons DHEA und aktivieren unter anderem unseren Ruhenerve, den Parasympathikus. In Japan und Südkorea ist das Waldbaden seit Jahren eine von den Gesundheitsbehörden an-

erkannte Stressbewältigungsmethode und wird sogar von Ärzten verschrieben. Ganz so weit sind wir hier in Deutschland allerdings noch nicht. Dabei wäre es so einfach, Menschen zur Vorbeugung von stressbedingten Krankheiten und zur Stärkung ihres Immunsystems Waldbäder zu verordnen...

**Gesundheitsvorsorge mit Freude**  
Doch natürlich müssen wir gar nicht erst warten, bis wir Waldbäder „verschrieben“ bekommen. Wir können – am besten gleich und direkt vor der Haustür auf dem Fohrenbühl – damit anfangen. Gerade der Nadelwald, ein Markenzeichen für den gesamten Schwarzwald, ist für das Waldbaden besonders gut geeignet, denn das, was unser Immunsystem

stärkt und die Killerzellen erhöht, sind die von den Bäumen abgegebenen Duftstoffe, die sogenannten Terpene. Und davon hat der Nadelwald besonders viel. Und noch dazu das ganze Jahr über.

Wenn Sie in den Fichten- und Tannenwald eintauchen, stehen bleiben, vielleicht mit dem Gesicht ganz nah eine raue Rinde in Au-

Dr. Qing Li, der führende Wissenschaftler in Japan, sagt, dass man für zwei Stunden Waldbaden nicht mehr als zwei bis drei Kilometer zurücklegen soll – es ist also wirklich seeeehr langsam ...

Schlendern Sie nun gemütlich den Weg entlang, den Sie sich ausgesucht haben. Auf diesem Weg bleiben Sie immer wieder stehen oder



genschein nehmen, steigt Ihnen der besondere Duft des Nadelholzes unweigerlich in die Nase. So einfach kann es sein, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Sich im Wald sportlich zu betätigen macht uns fit. Klar, das wissen wir seit Generationen.

Jedoch werden Sie erstaunt sein, wie erholsam das Waldbaden, bei dem wir achtsam die Natur wahrnehmen, ist und wie lange die Entspannung auch im Alltag anhält. Sogar die natürlichen Killerzellen in unserem Blut, haben Wissenschaftler festgestellt, sind nach einem halben Tag im Wald noch bis zu sieben Tage danach um bis zu 40 % erhöht.

Das sind doch gute Gründe, um ein persönliches Waldbad gleich auszuprobieren. Deshalb hier ein paar Tipps, wie es gelingt:

#### **Kleine Einführung in Ihr persönliches Waldbad**

Kommen Sie im Wald an, schließen Sie, wenn Sie mögen die Augen und genießen Sie für fünf Minuten das Nichts-Tun-Müssen. Stellen Sie sich auf (mindestens) zwei Stunden Baden im Wald ein.

setzen sich hin (Mutige können sich auch einmal legen).

Nehmen Sie alle Farben um sich herum wahr, wie viele Grün oder Braun gibt es zu sehen? Nehmen Sie alle Formen wahr - welche entdecken Sie hier in der Natur? Schauen Sie sich die Borke der Bäume an, welche Muster sehen Sie, vielleicht auch kleine Tiere. Nehmen Sie jedes Detail in Augenschein. Wie bewegen sich die Blätter im Wind, schauen Sie nach oben durch die Krone – sehen Sie den Himmel? Oder ist die Krone zu dicht?

#### **Und immer wieder achtsam schlendern. Schritt für Schritt.**

Wie riecht der Wald, wie die Blätter, die Rinde, die Wurzeln...? Nehmen Sie etwas Erde oder Laub auch in die Hände und schnupfern Sie daran. Kommen Erinnerungen? Schließen Sie die Augen, verändert sich der Geruch und Ihre Wahrnehmung?

Lauschen Sie in den Wald, öffnen Sie Ihre Ohren, stellen Sie sie auf Empfang. Was hören Sie mit offenen Augen und was mit geschlossenen Augen. Hören Sie auch die

Stille zwischen den Geräuschen? Begreifen Sie den Wald – berühren Sie die Rinde der Bäume, fühlen sie sich unterschiedlich an? Warm oder kalt, wie ist ihre Struktur? Fühlen Sie das Moos, streichen Sie sanft über Gräser und Kräuter. Fassen Sie in das Wasser, wenn Sie an einem Fluss vorbeikommen oder an einem See. Ziehen Sie die Schuhe aus und fühlen Sie den Waldboden unter Ihren Fußsohlen oder das Wasser zwischen den Fußzehen. Auch hier schließen Sie die Augen und spüren Sie nach, wie sich Bekanntes mit geschlossenen Augen anfühlt. Nur Menschen mit gestörtem Schmerzempfinden sollten aufs Barfußlaufen verzichten. Im Freien schmeckt es anders – nehmen Sie etwas von zu Hause oder der Ferienunterkunft mit und machen Sie ein gemütliches Picknick unter Bäumen. Was Sie im Wald kennen, können Sie natürlich auch gleich direkt probieren: ein frisches Buchenblatt oder die frischgrünen Fichtenwipfel im Mai, Beeren im Herbst. Jedoch bitte nur versuchen, was Sie auch wirklich sicher kennen! Wenn Sie möchten, können Sie kleine Bewegungseinheiten dazwischen einbauen - ein bisschen Qigong, Yoga oder einfach dehnen, strecken, recken. Oder wie wäre es, ein schönes Buch mitzunehmen und an einem gemütlichen Rastplatz im Wald ein bisschen zu lesen, vielleicht auch etwas schreiben.



Am Ende Ihres persönlichen Waldbades nehmen Sie sich wieder 5 Minuten Zeit zum Reflektieren und Zurückkommen.

### Jede Zeit ist Waldbaden-Zeit

Jetzt im Herbst ist eine schöne Zeit zum Waldbaden, wenn der Sommer sich langsam verabschiedet. Aber es geht natürlich zu jeder Jahreszeit. Im Winter, wenn unter unseren Füßen der Schnee knirscht oder im Frühjahr, wenn das frische Grün wieder sprießt. Schon erstaunlich wie glücklich Gesundheitsvorsorge machen kann!

Sie werden immer wieder Neues entdecken, oder auch Altes ganz neu, wenn Sie absichtslos, achtsam und mit offenen Sinnen ganz langsam durch den Wald schlendern.

Und vielleicht entdecken Sie sich sogar selbst ganz neu.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim achtsamen Waldbaden.

Annette Bernjuss

### Waldbaden heißt die Sinne öffnen

Unsere Sinne öffnen uns das Tor zur Welt. Sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken – all die Eindrücke, die uns darüber vermittelt werden, haben einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Sinne, die wir vernachlässigen, können sich nicht entfalten, sie bilden sich sogar zurück.

Jedoch die gute Nachricht: wir können unsere Sinne schulen. Beim Waldbaden steht uns eine ruhige, reizarme Umgebung zur Verfügung – und damit ein idealer Trainingsort für unsere Sinne.

Also, warten Sie nicht länger, sondern begeben Sie sich in die „Schule der Sinne“:

### Sehen:

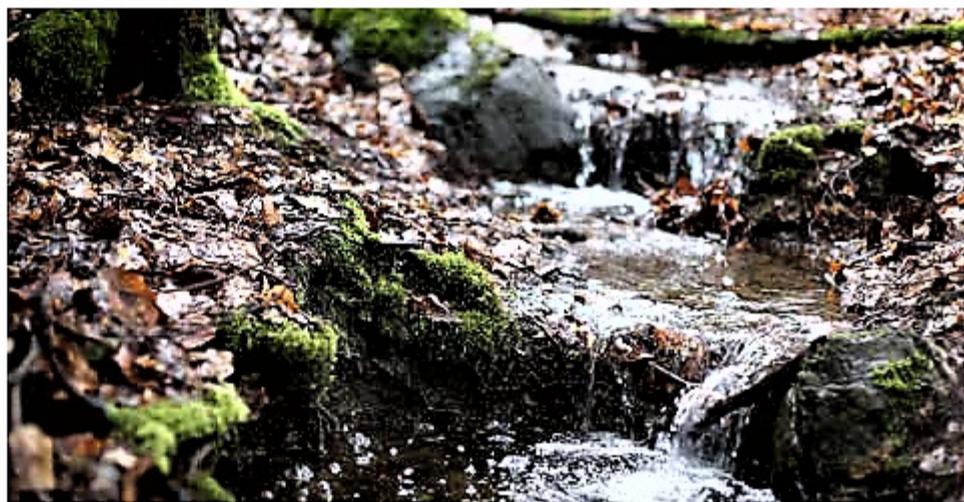
Unsere Augen sind wie tiefe Brunnen, in denen sich die Seele spiegelt. Sie können lachen, weinen und beides gleichzeitig. Der Sehsinn ist unser dominanter Sinn – dafür aber auch einer der strapaziertesten. Ein Waldbad ist eine beson-



dere Wohltat für unsere Augen: allein die grüne Farbe der Bäume und Pflanzen ringsum wirkt entspannend auf die Augen. Tipp: Wenn Sie auf einer Anhöhe angekommen sind, stellen Sie Ihren Blick ganz weit und lassen Sie Ihre Augen schweifen, vom Nahen in die Ferne, von der Erde bis in den Himmel – was für eine wohltuende Abwechslung zum dauerhaften Starren auf einen Bildschirm oder vom Tunnelblick, den wir bei Stress einnehmen. Schauen Sie auch im (Büro-) Alltag immer wieder einmal in die Ferne – und nach Möglichkeit ins Grüne.

### Hören:

Unser Hörsinn ist immer auf Empfang – auch im Schlaf hören wir. Schon im vorletzten Jahrtausend sagte Lorenz Oken (Naturforscher und Mediziner): „Das Auge führt den Menschen in die Welt



– das Ohr führt die Welt in den Menschen ein“. Und so hören wir ständig eine Unmenge von Tönen und Geräuschen. Wie herrlich ist es, Einzutauchen in die Welt der Naturklänge. Gönnen Sie sich ganz bewusst Auszeiten in der Natur. Ihre Ohren werden es Ihnen danken. Setzen Sie sich einfach im Wald auf einen Baumstumpf oder eine Bank, schließen Sie die Augen und nehmen Sie alle Töne des Waldes auf: da zwitschert ein Vogel auf dem Ast, da raschelt eine

Maus im Laub, achten Sie auch auf die Ruhe zwischen den Tönen. Das ist am Anfang gar nicht so einfach, aber machen Sie sich keinen Stress daraus, einfach spielerisch die kleine Pause zwischen all den Geräuschen wahrnehmen.

### Riechen:

Der Geruchssinn ist der unmittelbarste unserer Sinne – Düfte wirken direkt im Gehirn auf unser limbisches System, wo unter anderem unsere Emotionen verarbeitet werden. Riechen wir etwas Bestimmtes, so kommt uns schnell eine Erinnerung, ein Gefühl. Nehmen Sie einmal eine Handvoll Laub und stecken Sie Ihre Nase hinein, oder tauchen Sie ein in einen Nadelwald, schließen Sie die Augen und genießen Sie den Duft der Fichten und Tannen. Die für unsere Gesundheit so wertvollen Duftstoffe (Terpene) des



Waldes können Sie hier besonders intensiv wahr- und aufnehmen.

### Fühlen:

Durch das Fühlen entwickeln wir ein Gefühl für uns selbst, für andere und für unsere gesamte Umwelt. Die Haut ist zudem unser größtes Sinnesorgan und häufig können wir uns besser an Dinge erinnern, die wir mit unseren eigenen Händen an-



gefasst oder mit unseren Füßen ertastet haben. Deshalb nutzen Sie auch beim Waldbaden ihre Hände und Füße und be-„greifen“ Sie den Wald in seiner gesamten Vielfalt. Wenn Sie die Augen dazu schließen, werden Sie erstaunt sein, wie sich „eigentlich“ Bekanntes anfühlt, wenn Sie den Sehsinn ausgeschaltet haben.

### Waldbaden – gut für Mensch und Natur

Beim Waldbaden gehen wir natürlich immer rücksichtsvoll mit der Natur um. Egal, ob wir Beeren probieren, an der Baumrinde schnuppern oder barfuß durchs Laub laufen – immer steht der achtsame und respektvolle Umgang mit allem, was die Natur uns

### Profil von Annette Bernjus

Annette Bernjus wohnt im Taunus und wandert und „badet“ hier mit Familie und Hund gerne in den dichten Wäldern rund um den Großen Feldberg. Das Waldbaden und ihre Liebe zum Wald wurden ihr schon gleich mit in die Wiege gelegt. Im eigenen Wald lernte sie bereits von ihren Großeltern und Eltern den achtsamen Umgang mit der Natur und mit den Bäumen. Es war eine Zeit, da es auch „noch ganz normal“ war, als Kind alleine oder mit Freunden einfach so durch den Wald zu streifen.

Die Begeisterung, einfach so durch die Wälder zu ziehen, blieb Annette Bernjus immer erhalten – und so nimmt sie heute gerne andere Menschen mit auf ihren „Waldwegen“.

Die zweite große Leidenschaft gilt dem Taijiquan, was Annette Bernjus nun schon über 20 Jahre praktiziert – und das auch am liebsten draußen in der Natur. Annette Bernjus ist Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin, Stress- und Burnout-Coach und auf dem Weg zur Geomantin.

Websites:

[www.waldbaden.com](http://www.waldbaden.com) und [www.annette-bernjus.de](http://www.annette-bernjus.de)

### Buchtipps

Dieses interessante Buch ist im Buchhandel erhältlich oder im Shop vom Landhaus Lauble.

ISBN: 978-3-86882-918-1



### Schmecken:

Der Geschmacksinn ist im Vergleich zu den anderen Sinnen eher schwach ausgeprägt. Geschmack entsteht zu 80 Prozent über den Geruch. Deshalb entscheidet es sich weniger im Mund, ob uns etwas schmeckt, sondern vor allem in der Nase. Im Wald dürfen Sie auch einmal von den Beeren oder Kräutern naschen, die Sie wirklich gut kennen und bestimmen können. Bevor Sie die lecker aussehende Brombeere in den Mund stecken, riechen Sie zuerst einmal daran. So können Geruchs- und Geschmackssinn optimal zusammenarbeiten. Größere Mengen von Beeren, Kräutern, Pilzen oder sonstigen Naturmaterialien darf man im Wald übrigens nur mit Genehmigung des Försters oder Waldeigentümers sammeln.



bietet im Vordergrund. Denn nur so, werden wir die positiven Auswirkungen der Wälder auf unsere Gesundheit dauerhaft auch für die künftigen Generationen erhalten. Waldbaden mit allen Sinnen zeigt uns das auf sanfte Art und Weise.

Texte und Bilder: Annette Bernjus

Ab Frühjahr 2019 sind auf dem Fohrenbühl, Vorträge, Seminare und praktische Einführung ins Waldbaden geplant.

Nähere Infos und Termine werden Anfang 2019 im Internet ([www.fohrenbuehl-schwarzwald.de](http://www.fohrenbuehl-schwarzwald.de)) und in der Presse veröffentlicht.

