

# AUGENBLICK

ZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES SEHEN

## BEWEGTE AUGEN SEHEN KLARER

SEHREISE IN DEN OMAN

EURHYTHMIE FÜR DIE AUGEN

MOBILE IM KOPF

WALDBADEN

26. Ausgabe 02|2019 · D 3,90 EUR / A 4,20 EUR / CH 5,50 CHF



# Achtsamkeit im Wald: Waldbaden

*Das Waldbaden ist eine Praxis, die aus Japan stammt, wo man es „Shinrin Yoku“ nennt. Übersetzt heißt das „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“.*

In Japan hat man bereits in den 1980er Jahren damit begonnen, staatlich organisierte Waldveranstaltungen anzubieten. Die Teilnehmer dieser Waldbäder sollten ihren Stress inmitten und mithilfe der Waldatmosphäre besser bewältigen lernen und präventiv etwas für ihre Gesundheit tun.

Heute sind die folgenden positiven Auswirkungen sogar wissenschaftlich belegt: Waldbäder senken die Stresshormone, aktivieren unseren Ruhenerv (den Parasympathikus), stärken unser Immunsystem und steigern die Konzentration des herzschützenden Hormons DHEA. In Japan und Südkorea zählt das Waldbaden seit Jahren zur von den Gesundheitsbehörden anerkannten Gesundheitsvorsorge und wird sogar von Ärzten verschrieben.

## Wie wirkt die Waldluft?

Bäume, aber auch Moose, Rinden, Kräuter, Farne, Pilze usw. verströmen chemische Substanzen, die meist zu der Stoffgruppe der Terpene (sekundäre Pflanzenstoffe) zählen. Beim Betreten des Waldes trifft man auf einen Mix aus unendlich vielen solcher bioaktiven Substanzen. Diese nimmt man teils über die Haut, aber meist über die Lungen beim Einatmen auf. Einen großen Teil davon kann das menschliche Immunsystem entschlüsseln, sodass die Waldluft die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Immunsystem des Menschen erhöht und diese aktiviert.

## Wie geht Waldbaden?

Allein das Aufnehmen der Terpene ist für die Gesundheit von großer Bedeutung. Beim Waldbaden ist man zusätzlich sehr langsam – schlendernd – im Wald unterwegs und öffnet dabei alle Sinne. Immer wieder macht man eine Rast im Stehen oder Sitzen. Einfache Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen begleiten das Waldbad und unterstützen somit die heilsame Wirkung des Waldes. Diese Übungen unterscheiden einen einfachen Waldspaziergang vom Waldbaden.

## Waldbaden heißt, die Sinne zu öffnen

Unsere Sinne öffnen uns das Tor zur Welt: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken – all jene Eindrücke, die uns darüber vermittelt werden, haben einen nachhaltigen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Sinne, die man vernachlässigt, können sich nicht entfalten, sie bilden sich sogar zurück.

Die gute Nachricht jedoch ist: Man kann seine Sinne schulen. Beim Waldbaden steht eine ruhige, reizarme Umgebung zur Ver-

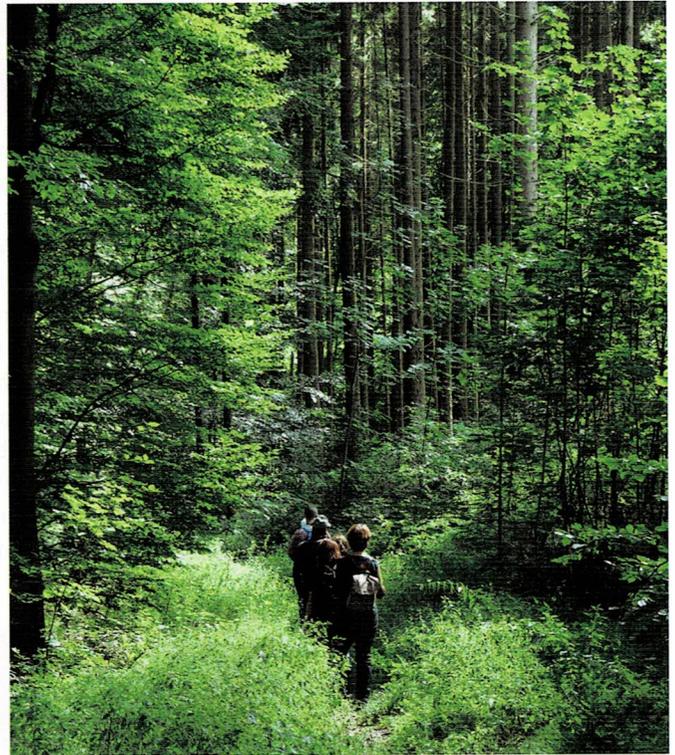


Foto: privat

fügung – und damit ein idealer Trainingsort für die Sinne. Neben dem Hör-, Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn kann man auch dem Sehsinn besondere Beachtung schenken.

## Das Sehen

Die Augen sind wie tiefe Brunnen, in denen sich die Seele spiegelt. Sie können lachen, weinen und sogar beides gleichzeitig. Blickt man in die Augen eines anderen Menschen, so erkennt man schnell dessen Stimmungslage. 80 Prozent aller Informationen von außen liefert uns der Sehsinn. Man sagt außerdem, dass das Sehen bis zu 25 Prozent unseres Gehirns in Anspruch nimmt. Schnell wird klar, dass der Sehsinn unser dominantester Sinn ist – dafür aber auch der strapazierteste.

Ein Waldbad ist eine besondere Wohltat für die Augen: Allein die grüne Farbe der Bäume und Pflanzen ringsum wirkt entspannend auf die Augen. Aber auch für das periphere Sehen ist das Waldbaden mit seiner Kombination aus Bewegung und frischer Luft optimal. Hinzu kommt, dass man ganz bewusst Augenübungen in das Waldbad einbauen kann.

Tipp für eine einfache Übung: Wenn Sie beim Waldbaden auf einer Anhöhe angekommen sind, stellen Sie Ihren Blick ganz weit und lassen Sie Ihre Augen schweifen: von der Nähe in die Ferne, von der Erde zum Himmel und wieder zurück. Was für eine wohltuende Abwechslung zum dauerhaften Starren auf Bildschirme oder Bücher!

Schauen Sie auch im (Büro-)Alltag immer wieder einmal durchs Fenster in die Ferne – und nach Möglichkeit ins Grüne.

### Ihr persönliches Waldbad

Wenn Sie das Waldbaden einmal ausprobieren möchten, dann finden Sie hier eine kleine Einführung:

Kommen Sie im Wald an, schließen Sie – wenn Sie möchten – die Augen und genießen Sie für fünf Minuten das Nichts-tun-Müssen. Stellen Sie sich auf (mindestens) zwei Stunden Baden im Wald ein. Dr. Qing Li, der führende Wissenschaftler für das Waldbaden in Japan, sagt, dass man in zwei Stunden Waldbaden nicht mehr als zwei bis drei Kilometer zurücklegen soll – es ist also wirklich sehr langsam ...

Schlendern Sie nun gemütlich den Weg entlang, den Sie sich ausgesucht haben. Auf diesem Weg bleiben Sie immer wieder stehen oder setzen sich hin. Mutige können sich auch hinlegen.

### Wenden Sie sich zuerst dem Sehnsinn zu:

Nehmen Sie alle Farben um sich herum wahr! Wie viele Grün- oder Brauntöne 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 sehen Sie auch kleine Tiere? Nehmen Sie jedes Detail in Augenschein. Weiten Sie Ihren Blick auch in die Ferne! Wie bewegen sich die Blätter im Wind? Schauen Sie nach oben durch die Krone – sehen Sie den Himmel?

Dazwischen schlendern Sie immer wieder achtsam. Schritt für Schritt.

Öffnen Sie auch alle anderen Sinne und probieren Sie immer wieder, diese auch mit geschlossenen Augen zu trainieren.

Wie riecht der Wald, wie die Blätter, die Rinde, die Wurzeln ...? Schließen Sie die Augen! Verändert sich der Geruch und Ihre Wahrnehmung desselben? Lauschen Sie in den Wald, öffnen Sie Ihre Ohren, stellen Sie sie auf Empfang. Was hören Sie mit offenen Augen und was mit geschlossenen? Hören Sie auch die Stille zwischen den Geräuschen? Begreifen Sie den Wald – berühren Sie die Rinde der Bäume oder das Moos. Fühlt es sich warm oder kalt an, welche Strukturen „begreifen“ Sie? Auch hier schließen Sie die Augen. Spüren Sie nach, wie sich Bekanntes mit geschlossenen Augen anfühlt! Im Freien schmeckt es anders – nehmen Sie etwas von zu Hause mit und machen Sie ein gemütliches Picknick unter Bäumen.

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

### Waldbaden – gut für Mensch und Natur

Beim Waldbaden geht man natürlich immer rücksichtsvoll mit der Natur um. Egal, ob man Tiere beobachtet, an Baumrinden schnuppert oder barfuß durchs Laub läuft – immer steht der achtsame und respektvolle Umgang mit allem, was die Natur bietet, im Vordergrund. Denn nur so können die Wälder und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit dauerhaft für die künftigen Generationen erhalten bleiben. Waldbaden mit allen Sinnen zeigt uns das auf sanfte Art und Weise.

Annette Bernjus

## AUS DER NATURAPOTHEKE

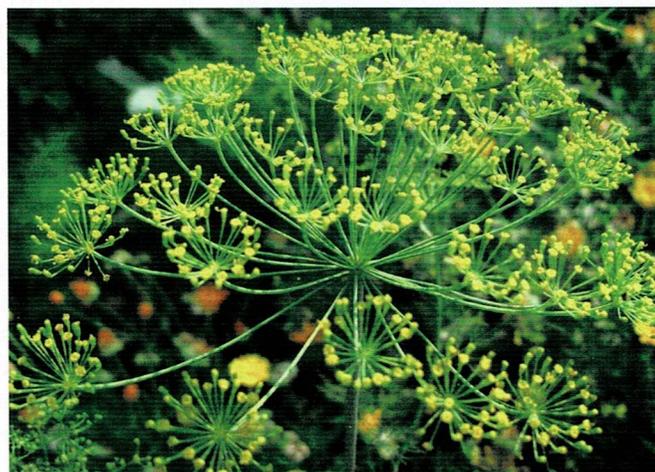


Foto: wikimedia commons

Dolde des Fenchel (lat.: *foeniculum vulgare*)

## Fenchel

*„Dem Fieber und dem Gift kann Fenchel widerstehen. Er macht den Magen rein und dient, recht hell zu sehen“, formulierte der Regensburger Apotheker Johann Weinmann im 18. Jahrhundert.*

Fenchelknollen kennt jeder als beliebtes Gemüse zur Herbst- und Winterzeit. Das grüne Fenchelkraut verleiht Fischgerichten eine besondere Note. Die Samen würzen viele Gerichte und schmecken auch in Brot oder Gebäck. Wer nach üppigen Mahlzeiten einige Fenchel Früchte kaut, unterstützt die Verdauung. Heimisch ist der Fenchel im Mittelmeerraum und schmückt dort mit seinen gelb-grünen Blüten die Straßenränder. In sonnigen Lagen ist er auch in unseren Breitengraden zu finden und wird in Gärten als Gemüsefenchel angebaut. Der Doldenblütler wird bis zu zwei Meter hoch und duftet in allen Teilen fein aromatisch. Die runden Stängel sind bläulich bereift und bilden am Grunde eine sehr schmackhafte Knolle. Die Blätter sind fein gefiedert, blaugrün und kahl. Die in fröhlichem Gelb leuchtenden Blüten wachsen in einer zusammengesetzten Dolde, jede einzelne ein kleines Feuerwerk. Die braunen Früchte sind fünf bis zehn Millimeter lang.

### Der Fenchel als Arzneipflanze

Fenchel ist seit alten Zeiten eine sehr geschätzte Arzneipflanze. Die Samen dieses Doldenblütlers enthalten vier bis sechs Prozent ätherisches Öl, fettes Öl, Eiweiß, Zucker und Phytosterole. Sie sind ein Universalmittel gegen Blähungen und Verdauungsstörungen von Groß und Klein. Fenchel beseitigt Koliken, Krämpfe und Durchfall und hilft bei Blähungen und Bauchweh besonders von Babys und kleinen Kindern. Die Samen stillen den Husten, nehmen die Entzündung und lösen den zähen Schleim in den Bronchien. Gleichzeitig beruhigt Fenchel und bringt einen ruhigen Schlaf.



### Fenchelsamen

Der griechischen Sage nach stahl Prometheus vor Urzeiten das Feuer von den Göttern des Olymps und brachte es den Menschen. Dazu nahm er den leicht entflammaren Stängel eines Riesenfenchels und hielt ihn in das Feuer des brennenden Sonnenwagens. Das Mark des Fenchels begann zu glühen und erlosch auch im Transportwind nicht. Seit dieser Zeit gilt der Fenchel als eine Pflanze, die symbolisch Licht und Himmelsfeuer schenkt, den Verstand schärft und den Menschen klare Sicht für die Schönheiten der Natur bringt. Seither wurde er auch mit dem Feuer der Augen in Verbindung gebracht und bei Augenkrankheiten verwendet.

### Die Wirkung auf die Augen

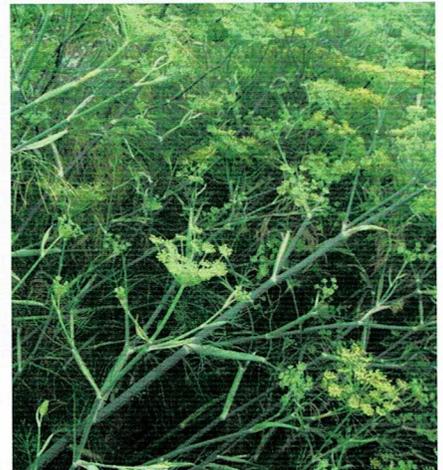
Der Einfluss des Fenchels auf die Augen wird in fast allen alten Kräuterbüchern erwähnt. Plinius, ein römischer Universalgelehrter, heilte im 1. Jahrhundert n. Chr. damit die „trüben Augen“. Walafrid Strabo, Abt des Klosters Reichenau im 9. Jahrhundert, nutzte den Samen, „wenn ein Schatten die Augen befällt“. Tabernaemontanus empfahl ihn im 16. Jahrhundert unter anderem bei Nachtblindheit.

Hildegard von Bingen riet alten Leuten, Brot in Wein zu tränken und es mit Fenchelsamen zu bestreuen. Zur Stärkung der Augen sollte dies täglich gegessen werden. Weiter schreibt sie: „Wenn jemand mit blauen Augen schlecht sieht oder Schmerzen empfindet, so soll er sofort Fenchel oder Fenchelsamen nehmen, ihn zerreiben und seinen Saft und den Tau von aufrecht stehenden Gräsern mit etwas Weizenmehl zu einem kleinen Kuchen kneten. Diesen Teig soll er über Nacht auf seine Augen legen und mit einer Binde befestigen. Dadurch werden seine Augenschmerzen beseitigt, denn die blauen Augen sind von luftiger Art, und darum muss man der Mischung Tau beifügen.“ Sie beschreibt in Abhängigkeit von der Farbe fünf Augentypen: blaue, feurige, gemischte, grüne und braune Augen und gibt dafür die entsprechenden Heilmittel, die alle auch Fenchel enthalten.

### Rezepte

**Augendampfbad:** Bei entzündeter Bindehaut, entzündeten oder geschwollenen Augenlidern sowie trockenen, ermüdeten oder überanstrengten Augen hilft ein Augendampfbad mit Fencheltee. Zerstoßen Sie dazu drei bis vier Teelöffel voll Fenchelsamen in einem Mörser, übergießen Sie diese dann in einer kleinen Schüssel mit mindestens einem halben Liter heißem Wasser. Sobald die Hitze für Sie auf der Gesichtshaut erträglich ist, decken Sie Kopf und Schüssel mit einem Handtuch ab und lassen den Fencheldampf solange auf die Augen wirken, wie es angenehm ist.

**Augenspülung:** Mit abgekühltem Fencheltee können Sie eine Augenspülung machen, zum Beispiel bei einer Bindehautentzündung oder einem Gerstenkorn. Dafür geben Sie pro Tasse noch einige wenige (drei bis fünf) kleine Salzkristalle hinzu. Das macht die Augenspülung angenehmer, weil der Tee dem Salzgehalt der Tränenflüssigkeit angeglichen wird.



Augenkompressen helfen bei Bindehautentzündungen, Gerstenkorn oder Lidrandentzündungen, auch wenn Sie Kontaktlinsen tragen und die Bindehaut öfter gereizt ist. Außerdem sind sie ein gutes Schönheitsmittel bei geschwollenen Augenlidern, müden und trockenen Augen und manchmal auch bei Tränensäcken. Hierzu vermischen Sie zehn Gramm zerstoßene Fenchelsamen mit 25 Gramm getrocknetem Augentrosttee. Übergießen Sie einen Teelöffel dieser Mischung mit 250 Milliliter Wasser und lassen es 15 Minuten zugedeckt ziehen. Danach sieben Sie ab. In den noch warmen Tee tauchen Sie für jedes Auge eine kleine Mullkompressen, drücken sie gut aus und legen sie für zehn Minuten auf die geschlossenen Augenlider. Das können Sie drei- bis viermal täglich machen.

Wer es eilig hat, kann auch Aufgussbeutel vom Fencheltee nehmen, sie kurz überbrühen, erkalten lassen, etwas ausdrücken und auf die Augen legen.

Ursula Stumpf

Anzeige

Blaulichtschutzbrillen  
PC & TV

Spekro-Chrom  
Farblichtmethode

Rasterbrillen  
Augentraining

www.innovative-eyewear.de  
Tel.: 0881-13594070