

Neue Osnabrücker Zeitung 10.10.2017

Gut für Blutdruck- und Blutzuckerwerte

„Baden“ in Bad Iburgs Wäldern

Von Susanne Pohlmann

0



Waldbaden: Keine Therapie, aber möglicherweise gesundheitsfördernd. Damit passt die Idee wunderbar in das Laga-Konzept. Foto: Imma Schmidt

Bad Iburg. Den Wald mit allen Sinnen neu entdecken. Das „Waldbaden“ ist ein Tourismustrend, der für Bad Iburg scheinbar maßgeschneidert wurde.

Tatsächlich stammt die Idee aus Japan, wo das „Shinrin Yoku“ eine beliebte Methode ist, um gegen die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Stress anzugehen.

Die Wälder Bad Iburgs und der Waldkurpark eignen sich ideal für das „Waldbaden“ und das könnte eine erfolgversprechende Ergänzung zum Kneipp- und Sportangebot des Kurortes darstellen. Annette Bernjus, die das Waldbaden seit Jahren im Taunus anbietet, informierte

in ihrem Vortrag in der Dörenberg-Klinik über die Chancen dieses Trends für Menschen, die dem hektischen Alltag entfliehen möchten.

Wissenschaftliche Untersuchungen in Japan beweisen, dass der Aufenthalt in einem Wald messbare positive Auswirkungen hat. Das „Waldbaden“, das in Japan seit den 80er Jahren praktiziert und wissenschaftlich begleitet wird, wirkt sich aus auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus, denn der Wald scheint mit dem vegetativen Nervensystem der Menschen zu kommunizieren.

So habe man festgestellt, dass Blutdruck- und Blutzuckerwerte sanken, Stresshormone weniger ausgeschüttet und das Immunsystem gestärkt werde. Dabei geht es nicht um ganz bestimmte Aktivitäten, die im Wald stattfinden. Das „Waldbaden“ ist auch eine Entdeckung der Langsamkeit. Es wird nicht gejoggt oder gewalkt durch den Wald, sondern eher geschlendert, einfach mal verweilt und geschaut.

Bewusst wird eine Rast eingelegt, staunend die Natur entdeckt, wie es sonst nur Kinder tun. Es geht um Achtsamkeit gegenüber der Natur, aber auch gegenüber dem eigenen Körper und Geist. Ganz bewusst wird beim „Waldbaden“ geatmet, um die guten Stoffe in der Luft aufzunehmen.

Dazu regte die Expertin an, sanfte Bewegungsübungen wie beim Qi Gong zu machen oder auch Augenentspannungsübungen durchzuführen. Alles könne, nichts muss, denn jeder empfindet den Wald anders, so Bernjus.

Wer einen Baum umarmen will oder sich meditierend an ihn anlehnen will, kann das tun, denn „Waldbaden“ kann sowohl in einer Gruppe mit Anleitung gemacht werden wie auch ganz allein.

Wichtig sei, dass man die wertvollen Stoffe des Waldes einatmet und durch die Haut aufnimmt, dass man die staubarme Luft genießt, den federnden Boden, die ganz besondere Stille und das beruhigende Farbspiel des Grüns.

Den Kopf abschalten und einfach nur genießen, das sei „Waldbaden“. Natürlich sei das keine Therapie gegen eine bestimmte Krankheit, so Bernjus, sondern es unterstütze die körpereigenen Kräfte, bilde einen spürbaren Gegenpol zum hektischen Alltag.

Die Tourismusexperten in Bad Iburg und in der Region sehen im „Waldbaden“ eine Bereicherung des Angebotes.