

Waldbaden auf Rezept erstellt 27.09.2023

- gefunden bei Firma Pascoe unter Fachkreise



Naturaufenthalte für die Gesundheit

Japan ist das erste Land, in dem der Begriff Waldbaden (Shinrin-yoku) 1982 offiziell eingeführt wurde, als man auf die gesundheitsfördernden Wirkungen dieses achtsamen Aufenthaltes in der Natur aufmerksam machen wollte. Dabei gab es dieses besondere therapeutische Naturerlebnis in Deutschland schon während der Tuberkulose-Epidemie Anfang des 20. Jahrhunderts. Naturheilvereine haben für diese Erkrankten so genannte „Waldbadeanstalten“ betrieben. Möglicherweise hat sich daraus der Sonntagsspaziergang entwickelt. Was früher für viele Kinder hierzulande eine lästige Pflicht war, wird inzwischen und bereits seit Jahren in manchen Ländern auf Rezept verordnet bzw. ist im Gesundheitssystem integriert.

Die Ärztinnen und Ärzte können sich hierbei auf zahlreiche Studienergebnisse berufen. Diese wurden kürzlich in einem Review veröffentlicht. Australische Forscherinnen und Forscher werteten hierfür insgesamt 28 Studien aus. Untersucht wurde die Auswirkung von Naturaufenthalten auf die körperliche und psychische Gesundheit. Das Forscherteam gelangte zu der Erkenntnis, dass sich „Waldbaden“ positiv auf den Blutdruck und psychische Erkrankungen wie depressive Verstimmungen auswirken kann. Neben der frischen, sauerstoffreichen, schadstoffärmeren Luft und den Terpenen, also den ätherischen Ölen insbesondere der Nadelbäume, sind auch die fehlende urbane Lärmbelastigung verantwortlich für die gesundheitsfördernde und entspannende Wirkung auf Menschen. Offenbar hat das biologische Umfeld mit seiner natürlichen Geräuschkulisse und den natürlichen optischen Eindrücken eine besondere Wirkung auf das Gehirn. Gleichzeitig können Lungenkapazität und Elastizität der Arterien gesteigert werden.

Die bewusste Entscheidung für eine entspannende Auszeit, in der man den Gedanken freien Lauf lassen kann, wird zusätzlich mit einem besonderen gesundheitsfördernden Effekt belohnt. Spezielle Stoffe der Pflanzen und Bäume scheinen eine positive Wirkung auf das Immunsystem zu haben. Dies wurde u.a. in einer koreanischen Studie nachgewiesen. Die Forscherinnen und Forscher vermuten, dass sogenannte Phytonzide hierbei eine Rolle spielen. Dies sind Substanzen, die die Pflanzen bilden, um sich vor Schädlingen und Krankheitserregern zu schützen.

Das Gesundheitsbewusstsein, insbesondere auch präventive Maßnahmen, rückt in vielen Ländern mehr und mehr in den Fokus. In Japan, dem „Ursprungsland“ gilt „Waldbaden auf Rezept“ als wesentlicher Pfeiler der staatlichen Gesundheitsvorsorge. Als Ausgleich zu den strengen Konventionen werden die positiven gesundheitlichen Effekte von Bewegung, Achtsamkeitsübungen und Meditation in der freien Natur sehr geschätzt. Auch im hohen Norden ist Naturbaden ein Thema: 95 % der Finninnen und Finnen verbringen regelmäßig

(2-3-mal pro Woche) Zeit im Freien. Die finnische Regierung finanzierte eine Reihe von Studien, die u.a. untersuchten welche Auswirkungen kurze Spaziergänge (15-45 Minuten) durch Parks auf die Vitalität und die geistige Erholung haben. Selbst diese kurze Auszeit vom Alltagsstress und Verkehrslärm weist eine positive Wirkung auf die gestresste Stadtbevölkerung auf. Schweden bietet seinen Bürgern Gartenprogramme an, insbesondere für beruflich gestresste oder längerfristig krankgeschriebene Menschen. Zudem gibt es dort seit den 50er Jahren ‚Nature Schools‘ und an der Linköping-Universität wird Outdoor-Lernen gelehrt. In den USA verschreiben Ärztinnen und Ärzte ein sog. „Naturrezept“ für einen Aufenthalt in Naturparks, um Patientinnen und Patienten mit Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Fettleibigkeit, Depressionen, Angstzuständen und Asthma zu behandeln. Auch in Deutschland hat man die positiven Wirkungen des Waldbadens erkannt. Die Rostocker Professorin für Naturheilkunde Karin Kraft ist an der Zertifizierung von Heilwäldern in Mecklenburg-Vorpommern beteiligt.

Schon ein einmaliger Aufenthalt im Wald kann das Stresslevel senken und die Gesundheit fördern. Wie oft und lange man sich für einen nachhaltigen Effekt in Wäldern aufhalten muss, muss noch weiter erforscht werden. Und der Waldbeauftragte der deutschen Bundesregierung fordert schon länger eine finanzielle Unterstützung durch die Krankenkassen für Gesundheitskurse im Wald.

Auf die Natur kann man auch zählen, wenn man unter nervösen Unruhezuständen leidet und kurzfristig zur Ruhe kommen möchte. Die entspannende Wirkung der Passionsblume in Pascoflair® kann ein guter Einstieg sein, sich in stressigen Zeiten eine Auszeit zu gönnen und die Aufmerksamkeit wieder mehr auf sich selbst zu richten.

Eine zusätzliche bewusste Auszeit führt zu Entspannung, hilft dabei Stress abzubauen, aktiviert gleichzeitig die grauen Zellen und fördert so das Wohlbefinden. Außerdem werden Kreativität und das Selbstwertgefühl gesteigert – und das Ganze ist ein kostenloses Geschenk der Natur.

Quellen:

<https://www.mdpi.com/1660-4601/7/3/1036>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20337470/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793341/>

<https://link.springer.com/article/10.5487/TR.2017.33.2.097>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36430041/>

Lee, J-Y., Lee, D-Ch., Cardiac and pulmonary benefits of forest walking versus city walking in elderly women: A randomised, controlled, open-label trial. Eur J Int Med 6 (2014) 5-11

<https://ir.ymlib.yonsei.ac.kr/bitstream/22282913/98225/1/T201400473.pdf>

[https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(23\)00025-6/fulltext#%20](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(23)00025-6/fulltext#%20)

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2022/05/heilwaelder-in-deutschland-forschung-belegt-wirkung>

https://www.nw.de/nachrichten/zwischen_weser_und_rhein/22646040_Walbeauftragter-Cajus-Caesar-fordert-Wald-auf-Rezept.html