

# Waldbaden in Deutschlands Naturparks

**Bonn (NRW).** Shinrin-Yoku – zu deutsch „Waldbaden“ – wird in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit immer beliebter. Zu Recht: Das Eintauchen in die Wälder hat einen positiven Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden und die seelische Gesundheit. Deshalb gilt es, die Wälder als Entspannungsorte zu erhalten und zu schützen. Katzensprung stellt Naturparke vor, die sich genau dies auf die Fahnen geschrieben haben. Die heilsame Wirkung der Wälder ist längst kein Geheimnis mehr: Shinrin-Yoku – besser bekannt als Waldbaden – ist eine Praxis, die auf Jahrhunderte alte Traditionen zurückgeht.

Doch während immer mehr Menschen die wohltuenden Effekte des Waldes für ihre körperliche und mentale Gesundheit entdecken, stehen die Wälder Deutschlands vor großen Herausforderungen: Hitzewellen, Dürren und andere Extremwetterereignisse, die aufgrund des Klimawandels auch in Deutschland immer häufiger auftreten, machen unseren Wäldern zu schaffen. Daher ist eine der vielfältigen Aufgaben der über 100 deutschen Naturparke, diese zu schützen. Hierfür machen sich einige Modell-Naturparke des Projekts Katzensprung die Beliebtheit des Waldbadens zu Nutze, indem sie die Besucherinnen und Besucher durch spezifische Wald-Angebote für die Schönheit und die Schutzbedürftigkeit des Waldes sensibilisieren.

Waldbaden hilft, der Hektik des Alltags zu entfliehen und in der Natur zur Ruhe zu kommen. Auch in den ausgedehnten Wäldern von Deutschlands Naturparks können Besucher\*innen bei einem „Bad im Wald“ Stress abbauen und ihre innere Balance wiederfinden. Angeleitete Erlebnisse im Einklang mit der Natur

So bietet der Naturpark Habichtswald im Norden des Hessischen Berglandes geführte Wanderungen und Naturführungen an, die speziell auf das Waldbaden ausgerichtet sind. Unter der fachkundigen Anleitung erfahrener Naturführer\*innen tauchen die Teilnehmenden in die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Wälder ein. Ebenso lockt der Hessische Spessart mit geführten Gesundheitswanderungen – darunter auch spezielle Waldbad-Erlebnisse.

## **Vielfältige Möglichkeiten zur Regeneration und Entspannung**

Im Naturpark Neckartal-Odenwald können Einhei-



mische und Gäste an verschiedenen Waldbaden-Veranstaltungen teilnehmen und dabei die Natur auf besonders intensive Art erleben. Mehrere im Wald versteckte Trekkingplätze laden zudem zum Übernachten mitten in der Natur unterm Kronendach ein. Im Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord erwartet die Besucher\*innen eine echte Innovation: die ersten beiden Waldluft-Badewannen der Welt auf dem Sommerberg bei Bad Wildbad. Dort heißt es: Einsteigen, hineinlegen, Augen schließen, kräftig durchatmen und ein Waldbad der Superlative genießen.

## **Die Kraft des Waldbadens**

Doch was genau macht das Waldbaden so wirksam? Waldbaden entschleunigt. Die meisten von uns verbringen ihren Alltag in geschlossenen Räumen. Ein Bad im Wald verändert unsere Perspektive und stoppt das Gedankenkarussell. Wir sind von Vogelgezwitscher und Blätterrausch umgeben. Spezielle Duftstoffe der Waldpflanzen, die sogenannten Terpene, werden beim Waldbaden über die Atmung aufgenommen. Sie stärken unser Immunsystem und reduzieren Stresshormone. Blutdruck und Pulsfrequenz sinken. Zudem regt die entspannende Atmosphäre unterm Kronendach die Serotoninproduktion an. Das sogenannte Glückshormon verbessert unser emotionales Wohlbefinden. Und wer regelmäßig im Wald badet, schläft besser und tiefer. All das fördert nicht nur unsere physische Gesundheit, sondern hilft uns auch, unsere innere mentale Balance wiederzufinden. Dabei kann die Dauer des Waldbadens variieren. Aber auch regelmäßige kurze Aufenthalte von 20 bis 30 Minuten können sich bereits positiv auf Körper und Seele auswirken. Dadurch lässt sich die Praxis Shinrin-Yoku ideal in den heute oft so stressigen Alltag einbinden.

Denn: Der nächste Naturpark Deutschlands mit Waldbademöglichkeit liegt sicherlich nur einen Katzensprung entfernt!

Text.: fairkehr Verlags GmbH, Foto: Touristik Bad Wildbad GmbH