



Seelisches & körperliches Wohlbefinden
durch eine bewusste Lebensführung

Sein in der Natur



Bewusstes
Sein

Waldbaden

SHINRIN YOKU

Shinrin Yoku heisst übersetzt
Waldbaden und bedeutet
in die Atmosphäre des Waldes
einzutauchen und mit
allen Sinnen wahrzunehmen.



Ein Waldspaziergang kann wahre Wunder wirken, wenn wir uns gestresst und unausgeglichen fühlen. Die Stresshormone werden reduziert, der Blutdruck wird reguliert, das Nervensystem entspannt sich und das Immunsystem wird gestärkt. Die meisten Menschen wissen dies intuitiv und auch hierfür liegen seit kurzem wissenschaftliche Beweise vor.

Unser Körper hat sich im Laufe von Millionen Jahren der Evolution an die Natur angepasst und wir synchronisieren uns auch heute noch mit ihr. In der Natur fühlen wir uns entspannt und der Körper erkennt die Natur unmittelbar als sein Zuhause. Die Natur hilft uns, zu entspannen und bringt uns zu unseren menschlichen Wurzeln.



In Japan praktizieren immer mehr Menschen eine äusserst wirksame Form der Medizin, sowohl präventiv als auch als Rehabilitation: Shinrin Yoku heisst übersetzt Waldbaden und bedeutet, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Ein Waldspaziergang - so einfach? Die gesundheitlichen Wirkungen sind bemerkenswert:

Es zeigt sich eine Senkung des Blutdrucks bereits nach 15 Minuten, die Immunabwehr verbessert sich, die Aktivität des Parasympathikus wird erhöht und die des sympathischen Nervensystems wird verringert. All dies führt dazu, dass das Stressempfinden sich verringert, das Immunsystem sich stabilisiert und das allgemeine Wohlbefinden steigt.

Shinrin Yoku bedeutet, auf achtsame Weise durch den Wald zu spazieren. Praktiziert wird während des Waldbadens shikan shouyou, was wörtlich übersetzt so viel wie ‚nichts als schlendern‘ bedeutet. Für ein bis zwei Stunden nehmen wir die Natur mit allen Sinnen wahr, spüren den Atem und die Bewegungen des Körpers. Alle Gefühle und Gedanken dürfen da sein. Die Schritte sind langsam und leise. Ein Eintauchen in die Natur und das eigene Sein.

Nicht jeder hat das Privileg, einen Wald in unmittelbarer Nähe zu haben, um die wohltuenden Wirkungen des Waldbadens regelmässig geniessen zu können. Die gute Nachricht: Auch bei Spaziergängen in Parks und städtischen Grünflächen zeigen sich die wohltuenden Wirkungen. Sobald wir in Kontakt mit der Natur kommen, beginnt die Pulsfrequenz zu sinken, der Körper entspannt sich und das Wohlbefinden steigt.



Auch Zimmerpflanzen fördern unser Wohlbefinden – der Blick auf Pflanzen lässt unmittelbar die parasymphatischen Aktivitäten ansteigen (dies stellt sich ein, wenn wir entspannt sind) und fördern die Entspannung.

Zusammenfassend gilt hier das einfache Motto: Viel hilft viel! Eine hübsche Pflanze in der Küche, auf dem Esstisch oder am Arbeitsplatz sorgt unmittelbar für mehr Entspannung und damit für mehr Produktivität!

Dass das Betrachten der Pflanzen körperlich und geistig entspannt wurde, mittlerweile in vielen Studien nachgewiesen. So zeigte sich bei einer Gruppe von Probanden beim Betrachten von Bonsai-Bäumen eine Beruhigung der präfrontalen Hirnaktivität, eine erhöhte Aktivität des parasymphatischen Nervensystems und ganz allgemein ein erhöhtes Wohlbefinden. Dies gilt übrigens auch für den Geruch von (natürlich) getrocknetem Holz – der Duft ruft unmittelbar physiologisch entspannende Wirkungen hervor.



Zeit in und mit der Natur, hilf uns beim ‚Verdauen‘ all der Einflüsse, die von Aussen auf uns einwirken. Der Körper kann sich wieder selbst regulieren und das Immunsystem in Balance bringen.

Fühlen wir uns ausgeruht, wohler und wieder ‚mehr bei uns‘, dann können wir den Anforderungen des Lebens (wieder) leichter begegnen. Wir sind produktiver, kreativer und fühlen uns wohler in unserem Sein.



AlexAndrA

www.dr-alexandra-mueller.de

Oktober 2023