

# Ieben 31





# Mediziner belegen die heilsame Wirkung des Waldbadens

Bereits vor 35 Jahren hat das japanische Land- und Forstwirtschaftsministerium die heilsame Wirkung des Waldes erkannt: "Shirin Yoku" bedeutet so viel wie "ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen". Bei einer Studie wurden 280 Teilnehmer in unterschiedlichen Settings untersucht. Die Hälfte der Gruppe ging für einige Stunden in den Wald, die andere Hälfte in eine Stadt. Anschließend wurden die Teilnehmer medizinisch untersucht: Diejenigen, die im Wald "gebadet" hatten, wiesen deutlich niedrigere Blutdruckwerte auf und einen niedrigeren Puls. Im Vergleich zu den Stadtbesuchern konnte ein auffallend niedriger Spiegel der Stresshormone nachgewiesen werden. Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten einen neuen Forschungszweig: Die "Waldmedizin" untersucht den gesundheitsfördernden Effekt des Waldbadens, Mittlerweile hat auch das Gesundheitsministerium das Waldbaden als festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge anerkannt.

# **Bewusste Entschleunigung im Wald**

Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung: In praktischen Übungen werden die aktive Entspannung und Achtsamkeit trainiert, und das in der freien Natur. Viele Gesundheitsprogramme wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga finden meist in geschlossenen Räumen statt. Dagegen nutzt das Waldbaden die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Ein weiterer Vorteil: Wenn Sie waldbaden, sind Sie nicht an feste Orte und Gruppentermine gebunden, was in einem vollen Alltag mitunter auch zum Stress werden kann. Der Wald hat keine Öffnungszeiten, Sie können jederzeit ein Waldbad nehmen, und das zu jeder Jahreszeit.

# Nutzen Sie die heilenden Duftstoffe des Waldes

Die Bäume und Pflanzen im Wald produzieren Tausende von chemischen Substanzen. Sie sollen zum einen Schädlinge abwehren und im Sommer die Bäume abkühlen, wenn die Hitze zu groß ist. Die sogenannten Terpene haben eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich beim Waldbaden auch die körpereigenen Killerzellen vermehren, die wichtig sind, um beispielsweise Krebszellen zu bekämpfen. Zudem wird der Adrenalinspiegel gesenkt. Auch das baut den Stress im Körper ab. Durch die Mikroorganismen im Wald wird unser Immunsystem angeregt und selbst Kopfschmerzen können beim Waldbaden gelindert werden.

#### Manuel Andrack geht Waldbaden

Der bekannte Buchautor Manuel Andrack berichtet im neuen "Wandermagazin" vom Frühling 2019 über seine persönlichen Erfahrungen beim Waldbaden. Auf vier großformatigen Seiten stellt er den Megatrend 2019 vor und berichtet, wie ihn das Waldbaden inspiriert hat:

"Ich habe schon viele Abenteuer im Outdoor-Bereich erlebt und überlebt", schreibt der langjährige Fernsehautor. "Ich bin 82 Kilometer am Stück durch den Westerwald gewandert. Habe relativ unvorbereitet die Watzmann-Ostwand erstiegen … Und jetzt ein neues exotisches Outdoor-Wagnis – Waldbaden." Manuel Andrack schildert, wie Waldbaden die Sinne aktiviert, und berichtet von seiner Begegnung mit Dieter, der meint: "Der Wald ist ein Therapeut, der Wald kann uns entspannen, uns ruhig werden lassen." Dann erzählt Andrack: "Sehr schön ist es auch, einfach mal in das herbstliche Laub zu fassen, ein Bündel Blätter hoch zu nehmen und daran zu riechen. Das riecht wirklich besonders, ein wenig nach Zitrusfrucht, ein bisschen auch nach Sonne."

#### Pater Anselm Grün: Geborgenheit finden

Im Gespräch mit dem Chefredakteur des "Wandermagazins" erzählt der bekannte Benediktiner Pater Anselm Grün, wie sehr das Wandern im Wandel ist, und stellt die Verbindung zum Pilgern her. "Es ist ein Urbedürfnis des Menschen, sich mit seinen Problemen auf den Weg zu machen … Entscheidend aber ist das Ankommen an einem Ort, wo man Geborgenheit findet und das Gefühl hat, eine Antwort zu bekommen. Oftmals klären sich die Dinge beim Gehen unbewusst", so Grün. Pater Anselm Grün lebt im Kloster Münsterschwarzach und hat rund 300 Bücher geschrieben. Er zählt zu den meistgelesenen spirituellen Autoren im deutschsprachigen Raum.

Auch bei der Waldbaden-Ausbildung spielen die persönliche Spiritualität und die Gemeinschaft eine wichtige Rolle. Grün schreibt: "Es tut gut, miteinander unterwegs zu sein, sich gegenseitig zu stützen, zu ermutigen oder einfach ins Gespräch



zu kommen." Grün beruft sich dabei auf den dänischen Philosophen und Theologen Sören Kierkegaard und zitiert ihn mit den Worten: "Ich kenne keinen Kummer, von dem ich mich nicht frei gehen kann."

# Waldbaden als Präventivangebot im Unternehmen

Im April 2019 stellt die "ASU – Zeitschrift für medizinische Prävention" das Angebot der Gutshof Akademie vor: "Nun kommt das Waldbaden auch nach Deutschland und eignet sich besonders für die betriebliche Gesundheitsförderung in kleinen und mittleren Unternehmen. Gerade in der Mittagspause hat ein kurzer Aufenthalt im nahegelegenen Wald eine regenerative Wirkung, die über Tage anhält."

Im Fachartikel beschreibt Ilona, was passiert, wenn in der Arbeitswelt das Tempo immer höher wird: "Die Beschleunigung, immer erreichbar zu sein, gleichzeitig auf unterschiedlichen Kanälen, zeigt Folgen: 30 Prozent der Beschäftigten fühlen sich ausgelaugt. 560 Millionen Fehltage zählt die Statistik 2017 in deutschen Unternehmen. Immer mehr Mitarbeitern und auch Chefs wird deutlich: So kann es nicht weitergehen! Alle 18 Monate verdoppelt sich die Leistungsfähigkeit von Computern, doch Hand aufs Herz: Wer kommt bei diesem Tempo wirklich noch mit? Selbst für 'Early Adopter', die technisch sehr interessiert und vielen Innovationen gegenüber aufgeschlossen sind, wird die Geschwindigkeit zu einer Herausforderung. Diese permanente Beschleunigung löst bei etlichen Mitarbeitern das Gefühl einer Zentrifuge aus: Mit steigendem Tempo fühlen sich manche an den Rand katapultiert und zeigen Fluchttendenzen."

# **Neuer Forschungszweig Waldmedizin**

Von 2005 bis 2017 wurde in Japan ein gemeinsames Forschungsprojekt durchgeführt, an dem 756 Probanden teilnahmen. Die Experimente fanden in 63 Wäldern statt. In jeder Region waren 20 Wissenschaftler beteiligt. Die Hälfte der Gruppe ging für einige Stunden in den Wald, die andere Hälfte in eine Stadt. Anschließend wurden die Teilnehmer medizinisch untersucht: Die im Wald "gebadet" hatten, wiesen deutlich niedrigere Blutdruckwerte auf und einen niedrigeren Puls. Im Vergleich zu den Stadtbesuchern konnte ein auffallend niedriger Spiegel der Stresshormone nachgewiesen werden. Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten einen neuen Forschungszweig: Die "Waldmedizin" untersucht den gesundheitsfördernden Effekt des Waldbadens. Mittlerweile hat auch das Gesundheitsministerium das Waldbaden als festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge anerkannt.

#### **Aktive Entspannung und Achtsamkeit**

Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung: In praktischen Übungen wird die aktive Entspannung und Achtsamkeit trainiert und das in der freien Natur. Viele Gesundheitsprogramme wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und Yoga finden meist in geschlossenen Räumen statt. Dagegen profitiert das Waldbaden von der heilsamen Atmosphäre des Waldes. Ein weiterer Vorteil: Beim Waldbaden sind die Teilnehmer nicht an feste Orte und Gruppentermine gebunden, was in einem vollen Alltag mitunter auch zum Stress werden kann. Ein Vorteil für Berufstätige: Der Wald hat keine Öffnungszeiten, die Mitarbeiter können bereits vor Arbeitsbeginn oder in der Mittagspause ein Waldbad nehmen und das in allen Jahreszeiten.



# Innere Ruhe und ein starkes Immunsystem

Bereits Hildegard von Bingen hat die Kraft des Waldbadens erkannt und schrieb: "Geh einfach ins Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren, allein, indem du dort bist und atmest." Ihr persönlicher Tipp: einige Zeit auf das Grün des Waldes schauen, um damit auch die Augen zu stärken. Diesen Ansatz greift Professor Yoshifumi Miyazaki auf, der in Japan zu den führenden Wissenschaftlern in der Waldmedizin zählt. Seine Beobachtung: Menschen erholen sich im Krankenhaus schneller von einer Operation, wenn sie aus ihrem Fenster auf Bäume blicken statt auf Betongebäude. In Studien hat er nachgewiesen, dass der Stresshormonspiegel allein beim Betrachten von Baum-Bildern um 13 Prozent sinkt. Noch stärker ist diese heilsame Wirkung, wenn sie im Wald regelrecht "baden".

# Positive Auswirkungen auf Büroangestellte

Miyazaki berichtet von einem Experiment, bei dem die Auswirkung des Waldbadens auf den Blutdruck von Büroangestellten untersucht wurde. Ihre Werte lagen in der Studie teilweise über dem Normbereich. Das Ergebnis: "Im Laufe der Waldtherapiesitzung sanken sowohl der systolische als auch der diastolische Blutdruck der Probanden im Vergleich zum drei Tage zuvor gemessenen Wert erheblich. … Der niedrigere Blutdruck hielt bis zu fünf Tage nach der Waldtherapiesitzung an, selbst am Arbeitsplatz." Zur präventiven Gesundheitsvorsorge zählen ein Spaziergang mit verbundenen Augen, angeleitete Meditationen und Übungen zur Tiefenatmung. Miyazaki beschreibt, dass auch Achtsamkeitsrituale gesundheitsfördernde Wirkung zeigen: "Aussicht genießen, Kummer und Sorgen wegwaschen, sitzen, rückwärts gehen und in der Hängematte liegen."

#### Die heilenden Duftstoffe des Waldes

Die Bäume und Pflanzen im Wald produzieren Tausende von chemischen Substanzen. Sie sollen zum einen Schädlinge abwehren und im Sommer die Bäume abkühlen, wenn die Hitze zu groß ist. Die sogenannten Terpene haben eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem. Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass sich beim Waldbaden auch die körpereigenen Killerzellen vermehren, die wichtig sind, um beispielsweise Krebszellen zu bekämpfen. Zudem wird der Adrenalinspiegel gesenkt. Auch das baut den Stress im Körper ab. Durch die Mikroorganismen im Wald wird unser Immunsystem angeregt und selbst Kopfschmerzen können beim Waldbaden gelindert werden.

# Waldbaden-Ausbildung: Ein ganzer Koffer von hilfreichen Übungen

Zur Waldbaden-Ausbildung gehört ein ganzer Koffer von nützlichen Übungen, den die Teilnehmer für ihren Alltag lernen und praktisch einsetzen können. Im April bietet die Gutshof Akademie zwei Tage Selbsterfahrung an. Unter professioneller Anleitung lernen die künftigen Kursleiter das Waldbaden selbst kennen und trainieren die praktischen Übungen, die ihnen bei der eigenen Gesundheitsvorsorge präventiv weiterhelfen. Im zweiten Modul geht es dann um die praktische Ausbildung zum zertifizierten Waldbademeister.

Rainer Wälde liebt es, durch Filme, Bücher und Vorträge seine Zuhörer in ihrer Originalität zu ermutigen. In seinem wöchentlichen Blog erzählt er ihre Geschichten: www.rainerwaelde.de



Im Grün des Waldes wirst du Heilung erfahren. (Hildegard von Bingen)

Seit Januar bereiten wir uns darauf vor. Wir lesen Bücher, Artikel und alles, was wir zu diesem Thema finden können, führen Gespräche mit unterschiedlichen Experten und langsam bilden sich die Struktur und die Inhalte. Jeder hat aus seinen bisherigen Tätigkeiten Tools und Übungen, die sich plötzlich als passend erweisen und ein Kribbeln auslösen.

# Wie sich neue Entwicklungen stimmig und belebend in das Ureigene integrieren

Begeistert erleben wir, wie sich alles zusammenfügt. Wissenschaftliche Erkenntnisse, Bedürfnisse von Menschen, praktische Möglichkeiten vor Ort, Passung in das Motto der Region, die sich Entschleunigung auf die Fahnen geschrieben hat, und die bisherige Lebensberufung. Ich wollte schon immer ein Seminarzentrum in der Natur, um den Teilnehmern diese belebende Kraft zugänglich zu machen.

# Wie unsichere Gefühle den Weg zur Ergänzung öffnen

Zugegeben: Zuerst war ich skeptisch. Rennen wir jetzt nur einem Trend hinterher und ich verplempere damit meine Lebenszeit? Viele Anregungen, die mir der Zeitgeist ins Haus spült, wirbeln meine Sinne auf und wecken meinen Tatendrang, aber am Ende lassen sie mich leer.

Deshalb frage ich mich schon: Passt Waldbaden zur Gutshof Akademie und zu meiner ureigenen Berufung? Dann lerne ich Thomas Bröker kennen. Er verbringt praktisch ganze Tage im Wald und ist ein geübter "Waldbademeister". Genau er fehlte noch. Ich spüre, meine Leidenschaft gehört dem erfüllten Leben, meine Expertise ist es, Ausbildungen zu entwickeln, die Gutshof Aka-

demie weiter aufzubauen und christliche

Spiritualität zu stärken. Ich weiß, für ein

wichtige Rolle. Das genieße ich hier täglich. Thomas bringt mit, was noch fehlt, und jetzt sind wir mittendrin in dieser "Überraschung".

authentisches Leben spielt die Rückbindung an die Natur eine

# Wie mir im Wald eine Geschichte einfällt und mir Mut gibt

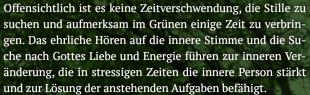
Natürlich gehe ich jetzt auch öfter in den Wald, und während ich so durch die Bäume auf das Tal schaue, kommt mir die Geschichte von Cuthbert in den Sinn: ein schottischer Mönch aus dem 7. Jahrhundert. Seine Lebensgeschichte hat eine überraschende Wendung. Als Hirtenjunge träumt er in der Nacht und geht kurze Zeit später zum Kloster nach Melrose. Dort berichtet er dem Abt von seinem Erlebnis. Dieser erkennt sein Potenzial und nimmt ihn als Schüler ins Kloster auf. Cuthbert ist es gewohnt, viel Zeit allein in der Natur zu verbringen. Jetzt kommt das Studium hinzu. Er entdeckt die Nachfolge Jesu und verbindet christliche Spiritualität mit seiner Naturliebe.

#### Wir baden im Wald und treten eine geistliche Reise an

Cuthbert wird später Abt eines Klosters und leitet in umwälzenden Veränderungen den Chance-Prozess. Seine hohe Achtsamkeit ermöglicht ihm, Menschen auf einen neuen Weg zu führen, was anderen vor ihm nicht gelungen ist. Er wird Leiter des spirituellen Zentrums im Norden von England und gewinnt großen Einfluss. Dennoch zieht es ihn immer wieder in die Stille und in die Natur.

Die letzten Jahre seines Lebens verbringt er schließlich allein auf einer kleinen Insel und widmet sich ganz der Erforschung der Natur. Er ist bekannt als weiser, umsichtiger und hoffnungsvoller Mann. Bald kommen täglich Pilger auf die Insel und suchen seinen Rat. Er erlebt, wie das soziale Leben in der Gesellschaft friedlicher wird. Die kulturelle Blütezeit wirkt über England hinaus.





### Wie eine tiefe Sehnsucht belebt wird

Mein Traum ist es, dass wieder mehr Himmel auf Erden erlebbar wird – gerade jetzt, wo vieles in Bewegung ist. Die Geschichte von Cuthbert bringt für mich die gesundheitsfördernde Kraft der Natur mit der sinnstiftenden Berührung Gottes zusammen.

Ich suche Gefährten, die sich mit mir auf den Weg zu einer geistlichen Reise machen. Wie wäre es, wenn wir uns im Sommer auf dem Gutshof treffen und uns vom Lebensstil der irischen Mönche inspirieren lassen? Gerne möchte ich mit Ihnen die gemeinsamen Geschichten teilen und zu einem Leben in Freiheit und Wirkkraft aufbrechen. Natur und Stille passen für mich wunderbar zusammen.

Ilona Dörr-Wälde unterstützt Menschen, ihre persönliche Berufung zu entdecken und neue Kraftquellen zu erschließen. Im "Kloster auf Zeit" lädt sie zu einer geistlichen Reise ein.



#### **Teilnehmerstimme**

Ich hatte mich zur Fortbildung "Waldbaden" an der Gutshof Akademie angemeldet, um die Erfahrung des Waldbadens in mein Angebot von Pilgerreisen und Wanderungen zu integrieren.

Obwohl ich mich sehr häufig in der Natur bewege, konnte ich eine ganz neue Achtsamkeit gegenüber der Schöpfung erspüren. Ich bin ein Teil der Natur, dies habe ich erlebt. In der Begegnung mit Bäumen und Sträuchern, Blättern und Zweigen konnte ich mich und die Themen, die mein Leben bewegen, entdecken.

Die sehr tiefgründige und einfühlsame Leitung durch Ilona Dörr-Wälde und Thomas Bröker half mir dabei, mich zu öffnen für die neue Erfahrung. Die Achtsamkeitsübungen im Wald entweder allein oder zusammen mit anderen Teilnehmenden wurden gut angeleitet und führten zu einer für mich ungewöhnlichen Nähe zwischen den Teilnehmenden in einer relativ kurzen Zeit.

Ich bin durch die Fortbildung sehr sensibilisiert für den Wald und inspiriert, manche der Übungen für mich persönlich weiterzuentwickeln und in meiner Arbeit als Pilgerbegleiterin anzuwenden.

Simone Boley,
Diakonin und Pilgerbegleiterin
www.caminando-unterwegs.de



# Nutzen Sie den Gutshof für eine persönliche Auszeit

# **IULI 2019**



NEU: Goldzirkel – Die wertvollste Zeit meines Lebens 04.–07.07.2019

Bereits mit 50+ sollten Sie aktiv die neue Lebensphase planen. Im Goldzirkel geht es um Ihre zentralen Lebensthemen und die Frage, wie Sie bewusst den nächsten

Abschnitt gestalten. Reduzieren Sie die Energieräuber und fokussieren Sie sich ganz neu auf die Ziele in Ihrem Leben, die Ihnen wirklich wichtig sind.



Waldbaden Selbsterfahrung 08.–09.07.2019

Koster auf Zeit: Quellentag 13.07.2019

Kloster auf Zeit: Vitamin-G-Kur 15.–18.07.2019

# AUGUST 2019



NEU: Workshop mit dem Bestseller-Autor Udo Schroeter – Was steht auf der Visitenkarte deines Lebens 23.–25.08.2019

Das Wort auf der Visitenkarte Ihres Lebens erzählt davon, wer Sie im Grunde Ihres

Herzens sind und was Ihre Gabe und Aufgabe im Leben ist.

Kloster auf Zeit: Jahresreise Etappe 2 30.09.–01.10.2019

# SEPTEMBER 2019



Color Guide 04.–06.09.2019 Machen Sie mehr aus Ihrem Leben

# SEPTEMBER 2019



Jubiläumsfest -

25 Jahre Akademie 08.09.2019 Feiern Sie mit uns das 25-jährige Bestehen der Akademie. Am Tag des offenen Denkmals können Sie den Gutshof besichtigen und mit Ihrer Familie einen kulinarischen

und kurzweiligen Tag verbringen. Johanna und Jonathan Deis, die durch "Voice of Germany" bekannt wurden, verwöhnen Sie mit wunderschöner Folk-Musik. Das Ensemble "Sola Quente" spielt südamerikanische Samba-Rhythmen. Beim Jubiläumsgewinnspiel können Sie an diesem Tag auch eine Ballonfahrt über Nordhessen gewinnen. Das ausführliche Programm finden Sie unter www.gutshof-akademie/jubiläumsfest/ Sie brauchen sich nicht anzumelden. Kommen Sie einfach vorbei und feiern Sie mit uns.

Wohnberater Ausbildung – Modul B 10.–11.09.2019

Waldbaden Selbsterfahrung 12.-13.09.2019

Personal Coaching im Unternehmen 16.–17.09.2019

Biografie-Schmiede – Modul 1 25.–26.09.2019

# OKTOBER 2019

**Style Guide Women** 07.–10.10.2019

Wohnberater Ausbildung – Modul C 17.–19.10.2019



Social Media Manager 17. –19.10.2019

Waldbaden Ausbildung 21. -24.10.2019

**Lizenzierter Knigge Trainer** 21.–23.10.2019

Medien Campus 28.-30.10.2019

Biografie-Schmiede - Modul 2 31.10.-01.11.2019



Das Naturmagazin "Geo" hat gemeinsam mit Peter Wohlleben ein neues Projekt gestartet: In "Wohllebens Welt" berichtet der Bestsellerautor von seinen Erfahrungen beim Waldbaden.

#### Duftstoffe für das Immunsystem

Peter Wohlleben zählt auf, dass viele Untersuchungen belegen, welche heilsame Wirkung die Natur auf uns ausübt: "Sobald wir einen Forst betreten, schlägt unser Herz ruhiger, der Blutdruck sinkt, im Körper zirkulieren weniger Stresshormone." Damit nimmt er Bezug auf die Untersuchungen von Professor Yoshifumi Miyazaki. Der Wissenschaftler hat jahrelang in Japan erforscht, warum sich der Wald so positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. In seinem Waldbaden-Buch beschreibt er "Shinrin Yoku – heilsames Waldbaden". "Blätter entfalten ihre Heilkraft allein schon, wenn wir sie ansehen", betont auch Wohlleben: "Das Grün wirkt offenbar beruhigend auf Körper und Psyche. Neuere Forschungen belegen gar, dass bestimmte Duftstoffe, die die Bäume ausdünsten, unser Immunsystem stärken."

# Wissenschaftliche Bestätigung aus Kanada

Zur Waldmedizin, die im neuen "Geo-Magazin" vorgestellt wird, gehört auch ein Bericht aus Kanada. Dort haben Wissen-

schaftler in einer Studie herausgefunden: "Je mehr Bäume in einem Stadtviertel von Toronto wuchsen, desto gesünder waren die dort lebenden Menschen im Mittel."

Das bestätigt auch Peter Wohlleben: "So steigt nach Aufenthalten im Wald die Anzahl wichtiger Abwehrzellen messbar an." Die heilsame Wirkung des Waldes nutzen auch die zertifizierten Waldbademeister, die im Gutshof ihre Ausbildung machen. Zuerst erleben sie in zwei Tagen Selbsterfahrung, wie wohltuend sich das Waldbaden auf Körper, Seele und Geist auswirken. Danach trainieren sie unter professioneller Anleitung vier Tage lang, wie sie ihr Wissen in eigenen Waldbade-Kursen mit anderen teilen.

# Lernen, sich im Wald zu entspannen

In "Wohllebens Welt" beschreibt der Autor, wie das Waldbaden unter Anleitung eines Experten professionell begleitet wird: "Dabei werden Aufenthalte in der Natur mit verschiedenen Übungen verknüpft – etwa mit Meditation, dem Training von Achtsamkeit oder sanfter Bewegung." Peter Wohlleben macht deutlich, wie wichtig es ist, "alles langsam auszuführen. Kein festgelegtes Ziel zu verfolgen". Das bestätigen auch die Kursteilnehmer im Gutshof und berichten darüber in einem sehr kurzweiligen Fernsehbeitrag der "ARD-Tagesthemen". "Ich begrüße die Entwicklung sehr", so Wohlleben, "denn viele Menschen trauen sich nicht, einfach in den Wald zu gehen, ohne Ziel, ohne Plan. Und gerade für diejenigen, die sich vielleicht noch nicht sicher in der Wildnis fühlen, ist es ungemein hilfreich, an die Hand genommen zu werden."

#### Das Alleinsein unter Bäumen

Leider ist sehr viel Wissen um die heilende Wirkung des Waldes verloren gegangen. Wer weiß heute noch, dass um das Jahr 1900 die Aufenthalte im Wald als einzige wirksame Therapie gegen Tuberkulose galten? Heute betonen die Wissenschaftler, dass dieser gesundheitsfördernde Effekt zum Teil auf die Duftstoffe der Bäume zurückzuführen ist. Sie ermutigen deshalb aktiv, das Waldbaden für die eigene Gesundheitsfürsorge zu nutzen. Besonders wertvoll sind die Terpenoide: Sie werden vor allem von den Nadelbäumen ausgeströmt, wie Fichten, Kiefern und Tannen. Manche Bäume wehren mithilfe der flüchtigen Duftstoffe Schädlinge ab. Für den Menschen sind diese Terpenoide gesundheitsfördernd.



# Waldbaden will gelernt sein

Peter Wohlleben beschreibt, wie schwer es vielen Menschen fällt, beim Waldbaden bewusst langsam zu gehen: "Oft geht es um schieres Tempo: darum also, viel Strecke zu machen ... Und doch wird der Wald auf diese Weise mehr oder minder zur Kulisse reduziert." Das Kontrastprogramm lautet: "Beim Waldbaden dagegen drehen wir die Geschwindigkeit herunter. Wir lernen, vom Gas zu gehen, legen unsere Ziele beiseite. Wir lassen den Moment bestimmen, was der nächste Augenblick bringt." Für den erfahrenen Förster ist das großes Kino für alle Sinne: "Wie fühlt sich das Moos unter meinen Händen an? Was knackt dort in der Ferne? Ist es angenehm, wie der Wind meine Wangen umschmeichelt?"

# Die Natur gibt einen wichtigen Schatz frei

Wohllebens Fazit lautet: "Durch das Öffnen aller Sinne, durch die achtsame Wahrnehmung der Umwelt, kann – das ist zumindest meine Erfahrung – die Natur ihren vielleicht wichtigsten Schatz preisgeben: die Einsicht, dass nichts im Leben statisch ist, dass sich alles stets im Wandel befindet." Der Bestsellerautor fügt hinzu: "Wir können uns und dem Geschehen um uns etwas gelassener begegnen. Und auf diese Weise geradezu körperlich spüren, wie der bewusste Kontakt zum Wald uns stärkt und ermutigt."

# Großes Medienecho zur Waldbaden-Ausbildung



Die Gutshof Akademie bietet seit dem Frühjahr exklusiv die Ausbildung zum "zertifizierten Waldbademeister" an. Bereits der erste Kurs und auch der Zusatztermin waren sofort ausgebucht und sorgten sogar in den Medien für ein großes Echo.

Die "Hessische Niedersächsische Allgemeine", größte Tageszeitung in Nordhessen, berichtete im Februar über die Waldbaden-Ausbildung und stellte die beiden Ausbildungsleiter Ilona Dörr-Wälde und Thomas Bröker vor: "Mit einer solchen Ausbildung könne man sich ein zweites berufliches Standbein aufbauen … außerdem Kurse über die Volkshochschule anbieten oder das Angebot über Tourismusverbände vermarkten."

## Waldbaden-Ausbildung im Radio

Auch der Hörfunk-Reporter Rainer Janke berichtete für den "Hessischen Rundfunk" auf HR4 über die Ausbildung zum Waldbademeister an der Gutshof Akademie. Die Teilnehmer berichten im Hörfunkbeitrag, wie herausfordernd das Waldbaden ist: "Jeder Mensch braucht diese Auszeit, um zur Ruhe zur kommen." Ausbilder Thomas Bröker betont, dass ein Waldbad klare Vorteile und einen gesundheitlichen Nutzen gegenüber einem "normalen" Spaziergang im Wald hat.

#### GrimmHeimat: Waldbaden fördert die Gesundheit

Im neuen Magazin 2019 der "GrimmHeimat NordHessen" wird die Waldbaden-Ausbildung in der Gutshof Akademie vorgestellt: "Zu den beiden Pionieren passt es, dass sie 2019 eine ganz neue Ausbildung zum zertifizierten Waldbademeister entwickelt haben: Bereits vor 35 Jahren hat das japanische Land- und Forstwirtschaftsministerium die heilsame Wirkung des Waldes erkannt: "Shirin Yoku" bedeutet so viel wie "ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen". Nun kommt das Waldbaden auch nach Deutschland und passt sehr gut zu Nordhessen."

## Die "ARD-Tagesthemen" berichten

Beim ersten Kurs sind gleich zwei Fernsehteams der ARD vor Ort, um die Ausbildung zu filmen und die beiden Leiter zu interviewen: Ilona Dörr-Wälde und Thomas Bröker haben in den letzten Monaten das Konzept gemeinsam entwickelt. Am Sonntagabend, den 28. April, berichtete das HR-Fernsehen in der "Hessenschau" über das erste Seminar in Nordhessen. Die "ARD-Tagesthemen" stellten am Montagabend, den 29. April, die Ausbildung der Gutshof Akademie vor.

#### Live-Sendung vom Gutshof am 6. August um 19.30 Uhr

Doch das Thema Waldbaden dreht weitere Kreise: Am 6. August kommen die Abendnachrichten des "Hessischen Rundfunks" 30 Minuten live aus dem Gutshof. In der "Hessenschau" werden neben dem Waldbaden auch die neue Kapelle und die Biografie-Schmiede vorgestellt.

#### Impressum

Herausgeber: Gutshof Akademie, Ilona & Rainer Wälde GbR (V.i.S.d.P.), Gutshof 2, 34621 Frielendorf, www.gutshof-akademie.de / Verlag: Rainer Wälde media, Gutshof 2, 34621 Frielendorf, Tel.: +49 5684 922 69 88, E-Mail: info@waeldemedia.de / Autoren: Ilona Dörr-Wälde, Rainer Wälde / Lektorat: Henrike Doerr / Gestaltung: Sarah Augustin, www.bluetezeit.de / Fotos: Jonathan Linker, Shutterstock / Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier / Alle Rechte vorbehalten / Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages / ISSN: 2193-6137 Postvertriebsstück: ZKZ 24882 / Erscheinungsweise: 4x jährlich / Jahresabo: 12 Euro inkl. MwSt und Versand (D)