



## Waldbaden– Shinrin Yoku

### Die positive Wirkung des Waldes auf die Gesundheit

Im Frühling verspüren wir oft vermehrt das Bedürfnis, uns draussen aufzuhalten. Die Farben der blühenden Pflanzen – allen voran das Grün, welches intensiv wird - tun uns wohl. Diese positive Wirkung der Natur und des Waldes wird auch in der Clinica Curativa genutzt.

Shinrin Yoku ist japanisch und kann übersetzt werden mit «in die Atmosphäre des Waldes eintauchen». In Japan wird diese Form der Therapie seit den 1980er Jahren praktiziert, ist wissenschaftlich untersucht und wird von der Krankenkasse finanziert. Bei uns ist die Praxis des Eintauchens in den Wald mit allen Sinnen auch unter dem Begriff Waldbaden bekannt. Der bewusste Aufenthalt im Wald und das Umsetzen der Waldbade-Übungen haben eine positive Wirkung auf das Nerven-, Immun- und Hormonsystem. Idealerweise hält man sich einmal pro Woche für zwei Stunden im Wald auf.

Bei einem Aufenthalt in der Clinica Curativa gehen die Patientinnen und Patienten mehrmals pro Woche in die Natur, um die heilenden Aspekte erlebbar zu machen. Dabei werden sie auch in die Praxis des Waldbadens eingeführt. Die erlernten Übungen können auch nach dem Aufenthalt selbständig im Alltag weitergeführt werden.

#### Bauchatmungsübung

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße hüftbreit und die Knie weich. Sie können sich auch an einem geeigneten Baum abstützen oder unter einem Baum sitzen. Entspannen Sie Ihren Körper, so gut es geht. Wichtig ist, dass ihr Bauch genügend

Platz hat, um zu Atmen. Legen Sie Ihre Hände flach auf den Bauch, so dass sich die Fingerspitzen berühren. Wie bei einem Ballon, der sich füllt und wieder leert, können Sie nun die Atembewegung fühlen. Beginnen Sie, langsam ein- und auszuatmen. Wenn dies möglich ist, durch die Nase ein und durch den Mund ausatmen. Stellen Sie sich vor, wie die Waldluft beim Einatmen über die Nase und die Luftröhre in den Ballon im Bauch strömt. Beim Ausatmen entleert sich dieser Behälter wieder und die Waldluft verlässt den Körper. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich. Atmen Sie so etwa 10-15 Atemzüge und spüren Sie nach der Übung nach, was und ob sich etwas verändert hat.

### **Den Blick weiten und schweifen lassen**

Suchen Sie sich einen Platz in ihrer Naturumgebung und richten Sie sich bequem ein, sitzend oder stehend. Suchen Sie sich ein Objekt in naher Ferne (einen Baum, ein Blatt, einen Stein...). Erkunden Sie alles mit Ihrem Blick, nehmen Sie alle Details wahr. Dann lassen Sie ihren Blick sich langsam weiten, wie wenn ein Fenster aufgeht, rücken Sie langsam vom fokussierten Objekt ab und fokussieren Sie in die Ferne. Nehmen Sie jetzt das grosse Ganze wahr. Und staunen Sie. Diese Übung ist besonders im Alltag zu empfehlen, weil sie den Tunnelblick ausgleicht und die Augen entspannt.

Gute Entspannung und Erholung im Frühlingswald!

(Quellen: Karin Greiner, Martin Kiem: Wald tut gut! Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken, AT Verlag, 2019; Praxisübung Schauen, Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, 2022)



CLINICA CURATIVA

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA  
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN