

# **Basis-Modul**

# **Die Grundlagen von Waldbaden**



Online-Ausbildung Kursleiter:in für Waldbaden-Veranstaltungen  
© Rhythmus statt Taktung GbR ®  
Katrin Dahmen und Andrea Abu Muher



## 1. Lernziele des Basis-Moduls



Dies ist das Basis-Modul der Ausbildung. Ziel dieses Moduls ist es, Wissen über alle notwendigen Grundlagen zum Thema Waldbaden zu vermitteln. Dazu gehören die Geschichte und Entwicklung von Shinrin Yoku, die Wirkweise von Wald und Waldbaden inklusive der wissenschaftlichen Grundlagen sowie die gesundheitlichen und therapeutischen Aspekte von Waldbaden. Des Weiteren sprechen wir auch über die Stellung von Shinrin Yoku im Umwelt- und Naturschutz.

Ein ganz wichtiger Punkt ist es auch, zu verstehen, was Waldbaden eigentlich ist, was es nicht ist und wo seine Grenzen liegen. Darüber hinaus klären wir natürlich, wie es überhaupt geht und welches die Basics bei der Durchführung von Waldbaden-Veranstaltungen sind.



## 2. Waldbaden - was machen wir da eigentlich?

Der japanische Begriff „Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch in etwa „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ oder „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Und genau das ist es, was wir beim Waldbaden tun. Wir schlendern sehr langsam und bewusst durch den Wald und machen dabei Übungen, um die Achtsamkeit zu fördern, unsere Sinne zu öffnen und Stress abzubauen. (Genauere Informationen zum „wie und was“ findest du im Praxis-Modul.)



### 3. Die Geschichte von Waldbaden

Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und wurde dort von Akiyama Tomohide, dem damaligen Leiter der japanischen Forstverwaltung erfunden. Er prägte 1982 den Begriff „Shinrin Yoku“. Damals schlug das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei Shinrin Yoku als Teil eines gesunden Lebens vor. Dies sollte die Bevölkerung animieren, sich mehr im Freien aufzuhalten, da man schon damals der Meinung war, dass dies gesund für Körper und Seele sei. Zuvor wurde bereits 1970 der Akasawa-Wald als erster „natürlicher Erholungswald“ ausgewiesen. Heutzutage findet man über 60 Heilwälder und zertifizierte Waldtherapie-Zentren in Japan, in denen jedes Jahr mehrere Millionen gestresste Menschen behandelt werden.



#### Übrigens:

Shinrin Yoku besteht aus den Silben:  
Shin = Wald  
Rin = Gehölz/kleiner Wald  
Yoku = Baden

Im Jahr 2007 wurde die „Japanische Gesellschaft für Waldmedizin“ gegründet, deren Vorsitzender Prof. Dr. Qing Li ist. Prof. Li ist der wohl bekannteste Verfechter des Waldbadens und Forscher auf diesem Gebiet.

Um das Gefühl, dass Waldbaden gut für die Gesundheit sei, auch nachzuprüfen, wird seit 1990 zu diesem Thema auch intensiv -und inzwischen weltweit- geforscht, seit 2004 gibt es Reihenuntersuchungen hierzu.

In Deutschland wurde im Jahr 1975 der Begriff „Erholungswald“ im Bundeswaldgesetz verankert. In § 13 heißt es: „Wald kann zum Erholungswald erklärt werden, wenn es das Wohl der Allgemeinheit

erfordert, Waldflächen für Zwecke der Erholung zu schützen, zu pflegen oder zu gestalten.“ Seit etwa 2016 hält Waldbaden auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz Einzug. Im Jahr 2017 wurde auf der Insel Usedom der erste deutsche „Kur- und Heilwald“ mit einer Größe von über 180 Hektar geschaffen. Dies ist damit der erste seiner Art in Europa. Inzwischen enthält er auch einen Abschnitt für Kinder, den „Kinderheilwald“.



Für weitere Informationen siehe: <https://www.heilwald-heringsdorf.de/Der-Kur-und-Heilwald>

Die Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) in München begleitet seit 2013 die Entwicklung von Kur- und Heilwäldern wissenschaftlich und evaluiert die Effekte von Waldbaden und der Waldtherapie. Das aktuell laufende Projekt von Juli 2019 bis Juni 2022 hat das Ziel, eine geordnete Struktur, aufbauend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, zu schaffen, um so den Bayerischen Kurorten und Heilbädern die Möglichkeit zu geben, die Ressource „Wald“ für die Entwicklung und Implementierung gesundheitstouristischer sowie evidenter medizinisch geprägter (präventiver und therapeutischer) Angebote zu nutzen.

Ein weiteres Ziel ist die Prüfung eines rechtlichen Rahmens für die gesundheitliche Nutzung des Waldes. Darüber hinaus soll festgestellt werden, in wieweit die Anerkennung des therapeutischen Nutzens des Waldes als ortsgebundenes Heilverfahren zielführend ist.



Für weitere Informationen siehe: <https://ihrs.ibe.med.uni-muenchen.de/klimatologie/aktuelleprojekte/kur-und-heilwald.html>

Mit dem Förderprojekt sollen neue innovative Gesundheitsangebote in den Kur- und Heilbädern geschaffen werden.

Trotz diesem und einiger anderer Projekte ist Waldbaden in Deutschland leider nach wie vor (noch) nicht als Teil der öffentlichen Gesundheitsvorsorge anerkannt.



## 4. Gesundheitliche und therapeutische Aspekte

„Geh ins Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren, allein indem du dort bist und atmest“. Dieses Zitat von Hildegard von Bingen kann sicher jeder, der schon einmal selbst im Wald war, unmittelbar nachvollziehen. Sich in der Natur und dem Wald aufzuhalten, tut einfach gut und macht glücklich. Aber warum ist das so?



### **Aufgabe:**

Bevor die weiterliest, nimm dir etwas Zeit, dich zu erinnern: Wie fühlst du dich genau, wenn du in der Natur/im Wald bist? Was ist dir besonders wichtig daran? Gibt es bestimmte Situationen, in denen du bewusst oder unbewusst immer den Wald aufsuchst? Was tut daran besonders gut? Was glaubst du, woran das für dich persönlich liegt?