


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Waldbad mit allen Sinnen

Das Büchlein „Waldbaden“ bietet Anregungen zum aktiven Waldbesuch als Gesundheitsvorsorge.

VON STEFANIE CHARLOTTE MAECK

 12. SEP 2018

Annette Bernjus und Anna Cavelius sind Fans des Waldbadens. Sie widmen dem Trend aus Japan mit dem exotischen Namen *Shinrin-yoku* ein Büchlein, in dem sie vor allem Übungen versammeln und eines sicher beim Leser bewirken: Lust auf einen Aufenthalt im Wald mit allen Sinnen. Sie laden ein, mit diesem Buch das Waldbaden zu erlernen und das eigene Leben ein Stück lebendiger zu machen.

Das Büchlein besticht nach einem Abriss der gesundheitlichen Wirkungen des Waldbads vor allem mit Anregungen und kreativen Übungen, aus denen sich der Leser am besten das für sich Passende sucht: Wie wäre es, das Waldbaden mit einem Ritual zu beginnen, mit Meditation oder Augenentspannung zu verbinden oder sich einen Kraftbaum zu suchen?

Guter Einstieg ins *Shinrin-yoku*

Verschiedene internationale Studien konnten zeigen, wie die eingeatmete Waldluft über Pflanzenwirkstoffe die Anzahl der Krebskillerzellen im menschlichen Blut erhöht und die Immunabwehr stimuliert, was das Buch als positiven Hintergrund des Waldbads kurz referiert. Ein Gefühl beschleicht einen am Ende der Lektüre aber doch: Dass wir ein Buch brauchen, um den Wald sinnlich und erholsam für unsere Gesundheit wahrzunehmen, ist eigentlich ein trauriges Zeichen.

Dem Buch hätte zuweilen auch eine größere Recherchetiefe gutgetan – um nicht jede Entspannungstechnik mit dem Thema Wald zu verknüpfen. Für Menschen, die sich für Waldbaden begeistern, kann das Buch dennoch eine kreative Fundgrube und ein guter Einstieg in *Shinrin-yoku* sein.

Annette Bernjus, Anna Cavalius: Waldbaden. Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken. Mvg, Verlag, München 2018, 160 S., € 14,99

Mehr zur heilsamen Wirkung des Waldes finden Sie [in diesem Beitrag](#). Und unsere besondere Beziehung zu Bäumen erklärt [dieser Artikel](#).

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.