



# WINTER WALD BADEN

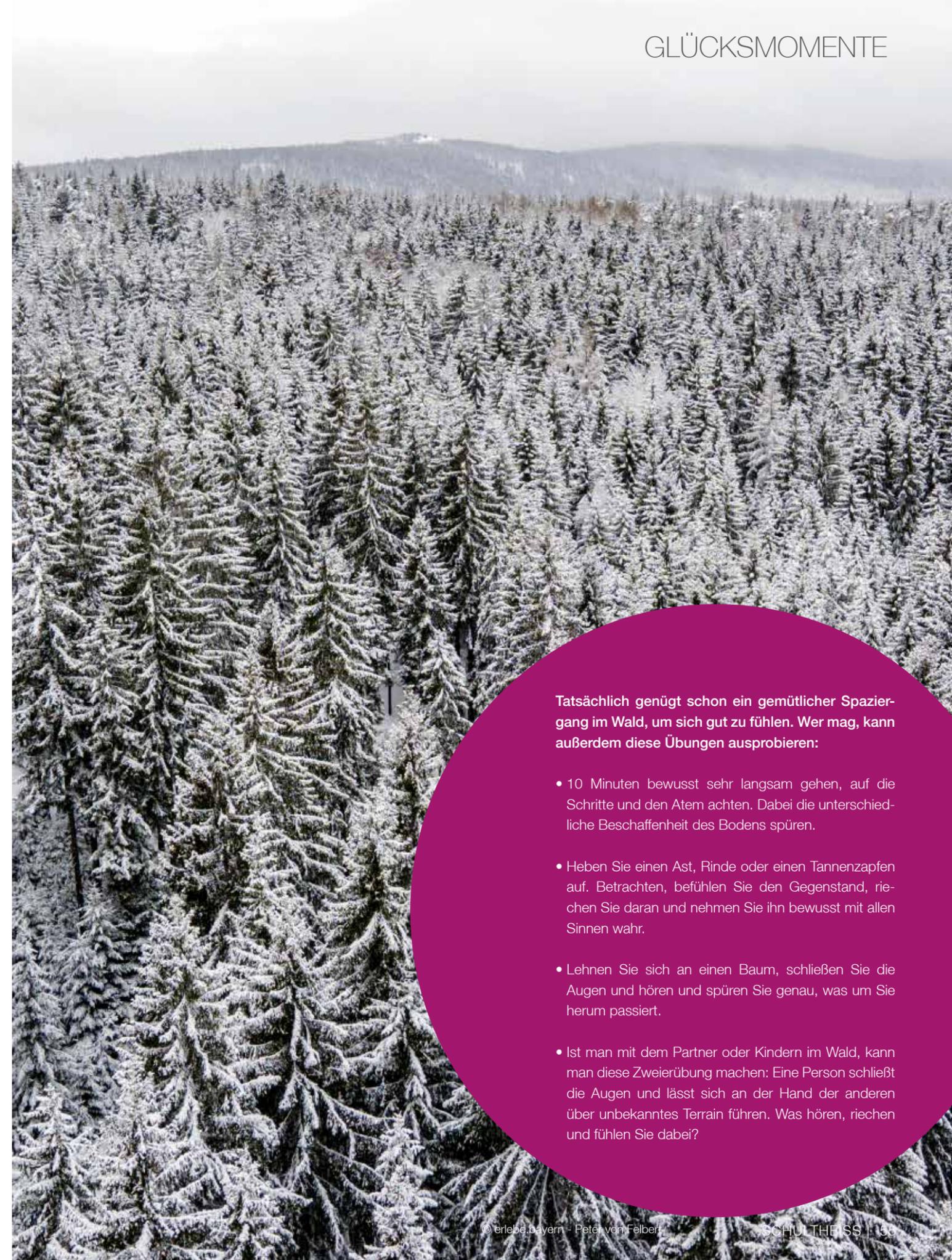
Elke Seidel ist Waldbademeisterin in Bad Alexandersbad im Naturpark Fichtelgebirge. Mit Gästen macht sie das ganze Jahr über achtsame Entdeckungstouren durch den Wald — denn der, so weiß Elke Seidel, hat eine wahrlich heilsame Wirkung.

Bad Alexandersbad ist das kleinste der bayerischen Heilbäder. Das beschauliche Örtchen im oberfränkischen Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge hat nicht einmal tausend Einwohner, besitzt dafür aber natürliche Schätze in Hülle und Fülle. Die heilsamen Kräfte von Bewegung, Ruhe und Natur spüren Gäste hier nicht nur im historischen Badehaus am Quellenplatz oder im malerischen Kurpark. Zu den Glücksorten rund um Bad Alexandersbad gehört zweifelsohne das Fichtelgebirge selbst. Mit Erhebungen von über 1.000 Höhenmetern, weitläufigen Wäldern und seinem hufeisenförmigen Gebirgskamm verdient es seinen Namen vollkommen zu Recht.

Elke Seidel ist IGM-GesundheitsCoach und Waldbademeisterin in Bad Alexandersbad. Für sie ist der Naturpark, so sagt sie, „ein wahrer Kraftort“. Mit einer kleinen Gruppe Gesundheitsurlauber macht sie sich regelmäßig in der wunderschönen Fichtelgebirgslandschaft rund um Bad Alexandersbad zu Waldbadetouren auf. Abseits ausgetretener Pfade geht es ihr dabei nicht um sportliches Wandern, sondern vielmehr darum, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu zeigen, wie sie mit gezielten Übungen in und mit der Natur entspannen, zur Ruhe kommen und den Alltagsstress hinter sich lassen.

„Der Wald ist für mich vor allem ein Ort des Innehaltens. Der Aufenthalt dort hat ganz viele tolle Effekte, man kann sich von allen täglichen Stressoren lösen“, sagt Elke Seidel. Bewusst leitet sie ihre Gruppe beim Waldbaden deshalb an, sehr, sehr langsam zu gehen, auf die eigenen Schritte und den Atem zu achten. Mal ist eine Baumwurzel zu spüren, mal knackt ein Ast unter den Füßen, es riecht nach Moos und frischem Schnee. Alle Sinne sind darauf ausgerichtet, die leise Welt des Waldes mit allen Facetten, Geräuschen und Düften wahrzunehmen. „Der Wald weckt bei den meisten von uns positive Gefühle – etwa der Dankbarkeit, der Verbundenheit oder der Geborgenheit. Man kommt sich selbst wieder ein Stück näher“, beschreibt die Waldbademeisterin den wohltuenden Effekt des Waldbadens. „Außerdem werden Herz, Kreislauf, Muskulatur und unser Immunsystem gestärkt – durch die Bewegung, aber auch durch die Entspannung, die man im Wald erfährt.“

Dass der Aufenthalt im Wald sich positiv auf unsere Stimmung und unser Immunsystem auswirkt, belegen mittlerweile weltweit durchgeführte wissenschaftliche Studien. In Japan gilt das Prinzip des Shinrin Yoku, übersetzt „heilsames Waldbaden“, sogar als Medizin, die inzwischen auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Doch wie macht der Wald das? Die Bäume, vor allem die Nadelbäume, dünsten bei jedem Wetter Botenstoffe aus, sogenannte Terpene. Forschungsergebnisse belegen, dass ein Aufenthalt in terpenreicher Waldluft beim Menschen bereits nach einem halben Tag eine Vermehrung und Aktivitätssteigerung der „Killerzellen“ im Körper bewirkt. Einfach ausgedrückt: Unser körpereigenes Immunsystem kann sich noch wirkungsvoller gegen Krankheitserreger und sogar Krebszellen wehren. Darüber hinaus weiß man, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände und Depressionen verringern, der Blutdruck sinkt, Stresshormone abgebaut werden und die Vitalität steigt. Alles in allem in jedem Fall genug Gründe, um sich bei nächster Gelegenheit mal wieder auf in den Forst zu machen!



**Tatsächlich genügt schon ein gemütlicher Spaziergang im Wald, um sich gut zu fühlen. Wer mag, kann außerdem diese Übungen ausprobieren:**

- 10 Minuten bewusst sehr langsam gehen, auf die Schritte und den Atem achten. Dabei die unterschiedliche Beschaffenheit des Bodens spüren.
- Heben Sie einen Ast, Rinde oder einen Tannenzapfen auf. Betrachten, befühlen Sie den Gegenstand, riechen Sie daran und nehmen Sie ihn bewusst mit allen Sinnen wahr.
- Lehnen Sie sich an einen Baum, schließen Sie die Augen und hören und spüren Sie genau, was um Sie herum passiert.
- Ist man mit dem Partner oder Kindern im Wald, kann man diese Zweierübung machen: Eine Person schließt die Augen und lässt sich an der Hand der anderen über unbekanntes Terrain führen. Was hören, riechen und fühlen Sie dabei?