

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

**Michael Schaschek**

•zertifizierter  
Waldpädagoge



•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald



•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



## Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴

**Die korrekte Übersetzung wäre  
„Baden in den Waldluft“ kurz Waldbaden**

**Darunter verstehen wir  
das achtsame,  
absichtslose Schlendern und Verweilen  
im Wald,  
bei dem wir alle unsere Sinne weit öffnen.**

*Michael Schaschek*

*•zertifizierter  
Waldpädagoge*



*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

Nicht der Weg  
Ist das Ziel

Sondern das Ziel  
Bestimmt Deinen Weg

Michael Schaschek

•zertifizierter  
Waldpädagoge



Zertifikat  
Waldpädagogik

•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald



deutsche akademie für waldbaden

•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



WALDWOHL®  
Das Wohlfühl aus dem Wald



# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Entstehung:

- 1982 die japanische Forstagentur empfiehlt „Waldbäder“ als gesunden Lebensstil
- Waldbaden entwickelt sich zu einer anerkannten Stressbewältigungsaktivität
- Was jedoch noch fehlt ist die medizinische und wissenschaftliche Nachweisbarkeit für die therapeutischen Effekte des Waldbadens.
- Zwischen 2004 und 2006 erforschte man daraufhin auf Initiative des Ministerium für Landschaft, Forsten und Fischerei wissenschaftlich die therapeutischen Auswirkungen von Wäldern auf die menschliche Gesundheit
- 2007 Gründung der „Japanischen Gesellschaft für Wald-Medizin“ (Society of Forest Medicine)
- Waldmedizin ist eine neue medizinische, interdisziplinäre Wissenschaft – Rubikenzuordnung zur Alternativmedizin, Umweltmedizin und Präventivmedizin – und befasst sich mit den Auswirkungen von Waldumgebungen auf die menschliche Gesundheit.

*Michael Schaschek*

*•zertifizierter  
Waldpädagoge*



Zertifikat  
Waldpädagogik

*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



deutsche akademie für waldbaden

*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



WALDWOHL®  
Das Wohlgefühl aus dem Wald



Niedersächsische  
Landesforsten

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Wurzeln des Waldbadens:

1970 wurde der Akasawa Natural Recreational Forest nahe der Japanischen Stadt Agematsu als erster „natürlicher Erholungswald“ ausgewiesen und gilt als Wiege des Shinrin Yoku. Er besteht aus über 300 Jahren alten Zypressen, ist aber kein Urwald. Bereits Mitte der 1600er Jahre stellte der regierende Owari-Clan den Wald unter einen strengen Schutzplan, der als Errichtung des aktuellen Waldes betrachtet werden kann.

Ca. 100.000 Menschen besuchen jährlich diesen Wald, welcher aus mehreren „Shinrin Yoku Wanderwegen mit Längen zwischen 1,5 und 3,5 km. Verweilen und langsam gehen – bedeutet Waldbaden in Japan wirklich.

Der „Gakujutsu Kenkyo-ro“ ist ein akademischer Forschungspfad, betreten nur in Begleitung eines Mitarbeiters möglich und nicht für den Tourismus möglich. Er steht für den genetischen Schutz des natürlichen Kiso-Zypressenwaldes und Bäumen mit großem Durchmesser. Ein Therapiezentrum und ein Beratungsraum für Waldmedizin, ein Waldinformationszentrum, ein Barbecue-Haus und eine Waldeisenbahn ergänzen das Angebot.

Aktuell gibt es in Japan über 60 solcher „Heilwälder“

*Michael Schaschek*  
•zertifizierter  
Waldpädagoge



*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Natur und Mensch – Forschung und Abhandlungen

*Michael Schaschek*

• zertifizierter  
Waldpädagoge



• Kursleiter für Waldbaden  
– Achtsamkeit im Wald



• Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



### • Biophilia

Fromm 1900

Wilson 1929

### • Biophilia (griech) – Liebe zum Leben

„die menschliche Identität und persönliche Erfüllung

• hängt von der Beziehung des Menschen zur Natur ab.“

### • Psycho – evolutionäre Theorie

Ulrichs 1984

natürliche Umgebung aktiviert das autonome Nervensystem  
Savanne, Wasser, Lichtungen, Schutz bietende Bäume  
aktivieren den Parasympatikus

### • Aufmerksamkeits – Erholungs Theorie Kaplan 1989

• Aufenthalt in der Natur > indirekte Aufmerksamkeit –  
sanfte Faszination

• Wirkung wie beim Meditieren

• Im Hier und Jetzt

• Gefühl des Weg - Seins

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Waldbaden – Wirkung und Erkenntnisse:

*Michael Schaschek*

• zertifizierter  
Waldpädagoge



• Kursleiter für Waldbaden  
– Achtsamkeit im Wald



• Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



### • Nervensystem:

- Sympatikus
- Parasympatikus (Ruhenerve)
  - Blutdruck sinkt
  - Herzschlag normalisiert sich
  - Atmung normalisiert sich
  - Blutzucker sinkt
  - ...

### • Hormonsystem

- Adrenalin sinkt
- Nordrenalinspiegel im Urin sinkt
- Cortisol sinkt
- DHEA steigt an
  - (Dehydroepiandrosteron – Herzschutzhormon)

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Waldbaden – Wirkung und Erkenntnisse:

### •Immunsystem:

- natürliche Killerzellen vermehren sich und werden aktiver
- Anti – Krebs Proteine steigen an

### •1 Tag im Wald

> NK Zellen plus 40 % ca. sieben Tage lang

### •2-3 Tage im Wald

> NK Zellen plus 50 % bis zu 30 Tage lang

>Leistungssteigerung bis zu 50 %

•(NK Zellen wirken gegen entartete Zellen und virusinfizierte Zellen)

**Das Nerven- Immun- und Hormonsystem  
stehen mit der Psyche in einer Wechselbeziehung  
Psycho – neuro – endokrino – immunologisches Netzwerk**

*Michael Schaschek*

*•zertifizierter  
Waldpädagoge*



Zertifikat  
Waldpädagogik

*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



deutsche akademie für waldbaden

*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



WALDWOHL®  
Das Wohlgefühl aus dem Wald



Niedersächsische  
Landesforsten

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Landschaftselemente mit positiven Auswirkungen zur Senkung des Stressniveaus und Förderung der Bereitschaft zur Entspannung:

- **Stehende glitzernde Gewässer, ruhige Fließgewässer**
- **das Meer**
- **Blumen und blühende Bäume und Pflanzen**
- **Gärten mit Obst und Gemüse**
- **Ruhige Plätze an denen Pilze wachsen**
- **Bäume die Schutz bieten und die man erklettern kann**
- **Lichtungen, Wiesen auf denen verstreut Bäume und Büsche wachsen**
- **Vogelgezwitscher**

*Michael Schaschek*

• **zertifizierter  
Waldpädagoge**



• **Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald**



• **Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald**



„Zum Glück gibt es immer wieder Bäume  
am Rande unserer Lebensstraße,  
In deren Schatten wir ausruhen können“

(Karl Miziolek)

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Wodurch wirkt der Wald?

*Michael Schaschek*  
•zertifizierter  
Waldpädagoge



*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



- **Lärmreduktion** – bereits nach 100m sinkt der Lärmpegel um 50%
- **Grün beruhigt** - grün gilt als Farbe die Herzrhythmus und Nieren ausbalanciert und entzündungshemmend wirkt.
- **Baumkronen bewirken durch Blätterdach und Verdunstung**
  - angenehme Kühle
  - Höhere Luftfeuchtigkeit
  - Weniger Wind
  - Geringere Lichtintensität
  - Posive Auswirkungen auf Beschwerden der Atemwege uvm.
- **Federnder Waldboden ist positiv bei Gelenk- und Rückenbeschwerden**
- **Lernen in der Natur hat kognitive Vorteile und wirkt sich positiv auf Konzentration, Selbstdisziplin, Wahrnehmungsfähigkeit Gedächtnis und Aufmerksamkeit aus**
- **Staubarme Luft im Wald, wie auch am Meer oder in den Bergen ist besonders gut bei Atemwegserkrankungen (COPD usw.)**

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Wodurch wirkt der Wald?

*Michael Schaschek*  
•zertifizierter  
Waldpädagoge



*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



•**Vor allem lichte Baumbestände aktivieren den Parasympathikus sehr stark**

- **Senkung der Stresshormone Cortisol, Adrenalin, Nodradrenalin** > bessere Stressbewältigung vor allem auch bei Depressionen, Burnout, ADHS und bei Panik- und Angststörungen.
- > **Schleichende, chronische Entzündungsprozesse werden besser geortet und durch Acetylcholin gehemmt. Überaktives Immunsystem wird gebremst** – gut bei z.B. Neurodermitis, Diabetes oder Multipler Sklerose (Thoma Moser)

• **Pflanzliche Terpene schützen vor freien Radikalen, töten Krankheitserreger und beeinflussen das Immunsystem**

• **Stimulation der Sinne** – gut bei Demenz oder Alzheimer

• **Sportausübung wird effektiver durch Forderung des gesamten Bewegungsapparates, der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit**

• **Insbesondere im Nadelwald ist der Anteil an ätherischen Ölen und Terpenen höher und dadurch ergibt sich eine erfrischende, desinfizierende und ,Heilsame Wirkung für die Bronchen**

**ALLEIN DER ANBLICK VON WALD HEILT !!!**

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## 10 Zutaten für ein entspannendes Waldbad:

*Michael Schaschek*

• zertifizierter  
Waldpädagoge



• Kursleiter für Waldbaden  
– Achtsamkeit im Wald



• Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



- **Langsamkeit**
- **Rasten**
- **Sinne öffnen**
- **Staunen**
- **Achtsamkeit**
- **Meditation**
- **Atmen**
- **sanfte ruhige Bewegungen**
- **Augenentspannung**
- **Solozeit**

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

**DR. Qingli sagt:**

**„Wenn Du dich krank fühlst, gehe nicht in den Wald, sondern zu einem Arzt !“  
denn Waldbaden ist eine vorbeugende Maßnahme um  
Gesund zu bleiben**

**Was der Saft im Baum ist, das ist die Seele im Körper,  
und ihre Kräfte entfalte sie wie der Baum seine Gestalt.  
Die Erkenntnis gleicht dem Grün der Zweige und Blätter,  
der Wille den Blüten,  
das Gemüt ist wie die zuerst hervorbrechende Knospe,  
die Vernunft wie die voll ausgereifte Frucht.  
Der Sinn endlich gleicht der Ausdehnung des Baumes in  
Höhe und Breite.**

**So ist die Seele der innere Halt und die Trägerin des Leibes  
Hildegard von Bingen (1098-1179)  
deutsche Mystikerin,  
Äbtissin und Naturwissenschaftlerin,  
kath. Heilige**

*Michael Schaschek*  
•zertifizierter  
Waldpädagoge



*•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald*



*•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald*



**Quellen soweit nicht direkt angegeben:**

**Annette Bernjus- Lörsbach - Gründerin der AKADEMIE FÜR WALDBADEN**

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Rechtliches zum Waldbaden:

- Nutzung der Natur gem. Bundesnaturschutzgesetz ausschließlich für **rein Private** Zwecke gestattet
- jegliche andere Nutzung Bedarf der Gestattung durch den jeweiligen Grundeigentümer
- spezielle Haftpflichtversicherung empfohlen
- **Auf Flächen der Niedersächsischen Landesforsten** und auch auf immer mehr Flächen öffentlicher Träger, sowie einigen Privatforsten **ist** beginnend seit Februar 2020 nach einer Übergangsphase mit Ausnahmeregelungen bis Ende 2021 **für alle Angebote im Bereich Waldgesundheit eine zentrale Steuerung über die**
- **WALDWOHL GmbH & Co.KG verpflichtend.**
- **Dazu bietet WALDWOHL entsprechende Qualifizierungsmodule an.**
- **Vorqualifikationen können auf Antrag Anerkennung finden**

Michael Schaschek

•zertifizierter  
Waldpädagoge



Zertifikat  
Waldpädagogik

•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald



deutsche akademie für waldbaden

•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



WALDWOHL®

Das Wohlfühl aus dem Wald



Niedersächsische  
Landesforsten

# „Waldbaden – Shinrin Yoku 森林浴“ Wald mit allen Sinnen

## Wald & Gesundheit

### Zuordnung NLF für Angebote im Wald und auf eig. Flächen

- **alles was mental und/oder körperlich „gesund“ macht, entspannt oder therapiert !!!**
- **Entspannungstechniken**  
Yoga, Qui Gong, Meditation, autogenes Training, Augenschule
- **Wellness- und Erholungsangebote für Groß & Klein**  
Waldbaden, Achtsamkeitstraining, Sinneswahrnehmung
- **WaldTherapeutische Angebote**  
in Rehakliniken oder für Privatpersonen, physio- und psychotherapeutische Angebote für Patienten mit Indikation
- **Wildkräuterführungen** um die Heilwirkungen kennenzulernen und/oder anzuwenden
- **Sportliche Angebote aus der Gesundheitsförderung** z.B. Präventionskurse, allgemeine Fitness, zur Vorbeugung von Herzerkrankungen, Übergewicht oder Stressreduktion u.ä.
- **Firmen- / Teamevents mit Gesundheitsansatz** z.B. Burnout Prävention, Entspannungstechniken, Waldbaden, Work- Life Balance etc.
- **Wald – Coachings** den Wald als Kulisse für Coachings nutzen
- **Vorträge / Präsentationen / Tagungen / Fortbildungen Events** über die Thematik Wald und Gesundheit in den NLF

Michael Schaschek

•zertifizierter  
Waldpädagoge



Zertifikat  
Waldpädagogik

•Kursleiter für Waldbaden  
–Achtsamkeit im Wald



deutsche akademie für waldbaden

•Waldwohl® Trainer  
für Gesundheit im Wald



WALDWOHL®  
Das Wohlfühlgefühl aus dem Wald

