

Liebe Naturliebhaber



„Geh einfach ins Grün
des Waldes und du
wirst Heilung erfahren,
allein indem du dort
bist und atmest.“

Deutschland gehört zu den walddreichsten Ländern Europas. Ein Drittel der Gesamtfläche sind mit Wald bedeckt. Insgesamt wachsen über 90 Milliarden Bäume in den deutschen Wäldern. Die am meisten vorkommenden Baumarten sind Fichte, Kiefer, Buche und Eiche, die zusammen fast drei Viertel der gesamten Waldfläche einnehmen. Insgesamt wachsen in Deutschland 76 verschiedene Baumarten.

Schon im alten Griechenland gab es spezielle Kliniken mit Gärten für die Patienten. Dort gehörte der Aufenthalt in der Natur zur medizinischen Behandlung dazu. Hildegard von Bingen, eine Gelehrte und Pflanzenheilkundige, empfahl bereits vor 900 Jahren den Aufenthalt im Wald zur **Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens**. Auch der Psychiater Carl Gustav Jung integrierte in seinen therapeutischen Ansatz bereits Naturerfahrungen als festen Bestandteil.

In Japan gilt das sogenannte „Shinrin Yoku“, das wir als „Waldbaden“ übersetzen, bereits seit den 80er Jahren als offiziell erkannte Methode zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten. Dort wird es sogar vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert und offiziell als medizinische Maßnahme verschrieben. Auch in Nord- und Südkorea, sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das Waldbaden als Heilmethode angewandt. In Deutschland sind wir leider noch weit davon entfernt.

SUMA-RA Akademie Köln

51061 Köln- Höhenhaus • Pfarrer-Maybaum-Weg 63

Maria Böhm • Tel.: 0221-2974932

www.Pendel-Akademie.de • www.pendelqueen.de

[www. Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de](http://www.Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de)

E-Mail: gesund.entspannt@t-online.de

Doch was genau ist eigentlich mit dem Begriff „Waldbaden“ gemeint? Muss man dafür bestimmte Übungen machen oder benötigt man besondere Hilfsmittel? Die klare Antwort darauf lautet: Nein,

Waldbaden sollte so einfach wie möglich gehalten werden und ist von jedem zu jeder Zeit umsetzbar. Allein der Aufenthalt in einem Wald wirkt heilsam auf unseren gesamten Körper – egal ob du dabei in Bewegung bist oder es dir an einem schönen Platz gemütlich machst und entspannst. „Shinrin Yoku“ lässt sich wortwörtlich übersetzen als „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Es sind also keine speziellen Voraussetzungen oder Hilfsmittel nötig – auch ohne Übungen kann jeder in den Genuss der Heilwirkungen des Waldes kommen. In Krankenhäusern, die direkt an einem Park oder Wald liegen, werden die Patienten nachweisbar schneller gesund und benötigen außerdem deutlich weniger Schmerzmittel. Selbst wenn sie ihr Bett nicht verlassen können, wirkt bereits der Ausblick ins Grüne beruhigend. Er beschleunigt Heilungsprozesse im Körper, reduziert Stress und wirkt sich auf die gesamte Regeneration positiv aus. Je mehr Bäume in der direkten Wohnumgebung eines Menschen stehen, desto geringer ist das Risiko an Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und anderen Zivilisations-krankheiten zu erkranken.

Nur zehn Bäume, die zusätzlich um einen Wohnblock gepflanzt werden, verlängern das Leben der dortigen Bewohner um etwa sieben Jahre.

In Waldgebieten und Stadtgebieten mit sehr großen Grünflächen erkranken signifikant weniger Menschen an Krebs. **Auch zur Krebsvorsorge sind Waldspaziergänge ein echtes Wundermittel.** In unserem Körper gibt es so genannte Killerzellen, die Viren unschädlich machen und entartete Zellen abtöten. Je mehr Killerzellen wir im Körper haben, desto besser sind wir vor Krebs geschützt bzw. desto besser können sie gegen bereits bestehende Tumore wirken. **Nur ein Tag im Wald lässt die natürlichen Killerzellen im Blut um 40%** ansteigen und aktiver werden. Um sich also wirkungsvoll vor Krebs zu schützen oder im Falle einer bestehenden Erkrankung die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen, eignen sich regelmäßige Waldspaziergänge hervorragend.

Pro Monat reichen zwei Tage in einem Waldgebiet – mit etwa vier Stunden Aufenthalt im Freien – aus, um die Anzahl der Anti-Krebs-Zellen (Killerzellen) im Körper beinahe zu verdoppeln. Der

SUMA-RA Akademie Köln

51061 Köln- Höhenhaus • Pfarrer-Maybaum-Weg 63

Maria Böhm • Tel.: 0221-2974932

www.Pendel-Akademie.de • www.pendelqueen.de

[www. Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de](http://www.Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de)

E-Mail: gesund.entspannt@t-online.de

Effekt hält anschließend etwa einen Monat an, worauf die Empfehlung zur **monatlichen „Waldtherapie“ beruht**. Wer direkt an einem Waldgebiet wohnt hat es da noch einfacher: **alle 2-3 Tage ein Waldspaziergang ist völlig ausreichend und wirkt sich positiv und heilsam auf den gesamten Organismus aus**.

Natürlich kann eine bestehende Krebserkrankung nicht ausschließlich durch Waldtherapie behandelt werden. Dennoch ist ein Aufenthalt im Wald komplementär zur schulmedizinischen Behandlung unbedingt zu empfehlen. Denn nicht nur körperlich wirken die Heilstoffe des Waldes auf uns, auch unser **Geist, unsere Psyche profitiert davon**.

Bei psychischen Störungen, Depressionen, sowie Angst und Panikerkrankungen unterstützen Waldspaziergänge die Heilung und das Wohlbefinden. Bei starken Angsterkrankungen kann vor allem das „**Erden**“ **helfen**, in dem der betroffene Mensch barfuß über den Waldboden läuft und so neuen Kontakt zur Welt um ihn herum aufbauen kann.

Leichte Bewegung und Spaziergänge im Wald fördern die Bildung körpereigener Herzschutzsubstanzen. Dabei steigt im Blut die Konzentration des Hormons DHEA an, welches eine positive Wirkung auf Blutgefäße und Herz hat. Dies führt zu Verbesserungen der Durchlässigkeit der Blutgefäße und reduziert so die Gefahr der Entstehung von Blutgerinnseln (Thrombosen). Ebenso senken **Waldspaziergänge signifikant den Blutdruck und Blutzuckerspiegel** und sind auch für den sanften Muskelaufbau geeignet. Die Bewegung auf dem leicht federnden Waldboden tut den Gelenken gut. Die frische Luft ist zudem sehr gesund für die Lunge.

Dies führt zu Verbesserungen der Durchlässigkeit der Blutgefäße und reduziert so die Gefahr der Entstehung von Blutgerinnseln (Thrombosen).

Und es geht noch weiter: In der Natur zu sein fördert unsere Kreativität. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass wir in der Natur schöpferischer sind, schneller auf neue Ideen kommen und Zusammenhänge freier kombinieren können als in geschlossenen Räumen. Der berühmte Popsänger Michael Jackson komponierte z.B. viele seiner größten Hits in der Krone seines Lieblingsbaums.

SUMA-RA Akademie Köln

51061 Köln- Höhenhaus • Pfarrer-Maybaum-Weg 63

Maria Böhm • Tel.: 0221-2974932

www.Pendel-Akademie.de • www.pendelqueen.de

[www. Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de](http://www.Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de)

E-Mail: gesund.entspannt@t-online.de

Ein Aufenthalt im Wald, in der Natur kann bei folgenden Indikationen helfen

(bei Krankheiten bitte Rücksprache mit ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeut halten)

- Angst- und Panikstörungen
- psychischen Erkrankungen (wie z.B. Schizophrenie), Verwirrtheit
- Depression und Perspektivlosigkeit
- Alzheimer
- koronare Herzkrankheit
- Krebs
- Burnout und chronischer Stressbelastung
- Fatigue (starke Erschöpfungszustände, auch im Rahmen körperlicher Krankheiten wie z.B. Multiple Sklerose)
- Krisen (Beziehungen, Sinnkrisen, beruflich, ...)
- inneren Blockaden, Verlust der Kreativität / Schöpferkraft
- Anpassungsstörungen, d.h. wenn jemand sich an eine veränderte Situation nicht anpassen kann oder nach einem einschneidenden Erlebnis / Schicksalsschlag nicht mehr so gut zurechtkommt
- Kniebeschwerden, Meniskusprobleme
- Störungen der Körperwahrnehmung wie z.B. bei Magersucht (Körperwahrnehmung und -Bild verbessern sich bei längeren Naturaufenthalten)

Wie uns der Wald helfen kann?

- baut Stress ab
- lindert Kopfschmerzen
- stärkt das Immunsystem
- unterstützt Heilung und Regeneration
- mindert Schlafstörungen
- verbessert die Konzentration
- lindert Atemprobleme und Lungenkrankheiten

SUMA-RA Akademie Köln

51061 Köln- Höhenhaus • Pfarrer-Maybaum-Weg 63

Maria Böhm • Tel.: 0221-2974932

www.Pendel-Akademie.de • www.pendelqueen.de

[www. Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de](http://www.Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de)

E-Mail: gesund.entspannt@t-online.de

- senkt Blutdruck und Blutzuckerspiegel
- vermehrt die körpereigenen Killerzellen
- dämmt Entzündungsprozesse im Körper ein
- unterstützt die Bildung der Herzschutzsubstanz DHEA

Die Sprache der Pflanzen

Alle Pflanzen senden Informationen in Form von Duftstoffen und sogar mit unterirdischen Knackgeräuschen aus. Für uns entscheidend sind jedoch vor allem die Duftstoffe, so genannte **Terpene**. Diese sind in allen Pflanzen, Bäumen, Pilzen, Moosen sowie Obst und Gemüse enthalten und werden von ihnen z.B. bei Bedrohung oder zu Verteidigungszwecken eingesetzt. Wie das funktioniert? **Wenn eine Pflanze von Insekten oder größeren Fressfeinden wie Rehen befallen wird, sendet sie mithilfe dieser Duftstoffe (Terpene) sofort Informationen an die umliegenden Artgenossen.**

Die **Terpene** all der verschiedenen Pflanzen im Wald **treten in unseren Blutkreislauf über und erreichen somit unsere Organe und Zellen.** Wir bekommen quasi eine natürliche kostenfreie Aromatherapie verabreicht. Im Labor konnten mit genau diesen Terpenen Krebszellen zum Absterben gebracht werden. Momentan wird ihr Potential als hochkonzentriertes Chemotherapeutikum erforscht. **Zudem senken die Terpene auch unser Adrenalin und Noradrenalin Gehalt im Blut – was unseren Stresspegel deutlich sinken lässt.**

Regelmäßig 1 mal im Monat findet ein Schnupperkurs statt, ebenso ein Vertiefungskurs. Bei Interesse bitte die Termine erfragen.

SUMA-RA Akademie Köln

51061 Köln- Höhenhaus • Pfarrer-Maybaum-Weg 63

Maria Böhm • Tel.: 0221-2974932

www.Pendel-Akademie.de • www.pendelqueen.de

[www. Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de](http://www.Gesundheit-Optimierung.de/Suma-Ra.de)

E-Mail: gesund.entspannt@t-online.de