

Von: [HEalthy Hochschule](#)  
An: [sp-allestud@hs-esslingen.de](mailto:sp-allestud@hs-esslingen.de)  
Betreff: HEalthy Hochschule Newsletter Ausgabe 27, Hinweis: zur besseren Darstellung bitte ganz unten auf "untitled.html" klicken :)  
Datum: Donnerstag, 28. Januar 2021 15:37:00  
Anlagen: [image001.png](#)

Ausgabe: 27 | 2021



## Nature is calling!

Im letzten Newsletter haben wir Dir wertvolle Tipps zur Prüfungsvorbereitung und zum Verfassen von Hausarbeiten gegeben. Um erfolgreich zu studieren sind aber nicht nur effektives Lernen und Arbeiten, sondern auch genügend Pausen für Erholung und Stressabbau sehr wichtig.

Deshalb möchten wir Dir in diesem Newsletter eines besonders ans Herz legen, nämlich vor allem in stressigen Phasen auf Dich und Deinen Körper zu hören und für Ausgleich zu sorgen. Hierfür gibt es die verschiedensten Wege. Einer davon, der in den letzten Jahren in Deutschland immer beliebter geworden ist, ist das Waldbaden. Im Wald baden? Du hast richtig gelesen! Was genau es damit auf sich hat, das erklären wir Dir jetzt.

Das Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und bedeutet, sich bewusst im Wald aufzuhalten und die Waldatmosphäre aufzunehmen. Der Begriff wird im Japanischen als „Shinrin Yoku“ bezeichnet. Laut Prof. Dr. Qing Li von der Universität Tokio bedeutet dies, eine „Kunst, sich durch all unsere Sinne mit der Natur zu verbinden“. Er erforschte das Waldbaden und kam zu dem Schluss, dass Waldbaden sich positiv auf die Gesundheit des Menschen auswirkt:

Zum einen stärkt der Aufenthalt im Wald das Immunsystem und fördert den Genesungsprozess nach einer Erkrankung. Außerdem wirkt es positiv auf das Herz-Kreislauf-System und fördert das eigene Energiepotenzial. Zusätzlich kann regelmäßiges Waldbaden zu einer Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels führen sowie Atmungsprobleme lindern. Diese vielen positiven Effekte auf körperlicher Ebene entstehen durch die sogenannten Terpene, Botenstoffe, welche die Bäume absondern und wir über die Haut und die Atmung aufnehmen. Sie erhöhen bei uns Menschen die Aktivität der Killerzellen, welche Teil des Immunsystems sind. Bereits wenige Stunden im Wald soll zu einer Aktivitätssteigerung um mehr als 50 % führen.

Und natürlich hat auch das „Mehr“ an Bewegung alleine schon viele positive Auswirkungen. Der Stress kann abgebaut werden und der achtsame Waldbesuch verbessert die eigene Stimmung und steigert das Wohlbefinden. Außerdem haben Studien gezeigt, dass die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität durch Waldbaden gefördert wird, zwei Aspekte die für ein erfolgreiches Studium elementar sind.



Auch unser Partner, die TK empfiehlt den Gang in den Wald, les mal [rein!](#)



Photo by Janine Meuche on Unsplash

## Nice to Know

Wer nähere wissenschaftliche Informationen zum Thema Waldbaden sucht, kann sich mit den Studien von Clemens Arvay (Biologe und Autor), Monika Bachinger (Universität Rottenburg) und von Prof. Dr. Qing Li (Universität Tokyo) auseinandersetzen.

Der [Bundesverband Waldbaden e.V.](#) kann Dir darüber hinaus noch mehr praktische Hinweise rund um das Thema Waldbaden geben.

Du hast nun richtig Lust bekommen Waldbaden einmal auszuprobieren?

Für die Region rund um Esslingen kann Waldbaden z.B. im Stadtwald oder im nahe gelegenen Schurwald durchgeführt werden. Für



Photo by Johannes Plenio on Unsplash

## Wie genau funktioniert nun das Baden im Wald?

Hier eine kleine Anleitung, wie Du das Waldbaden umsetzen kannst:

- Suche Dir einen ruhigen Platz in einem Wald in deiner Nähe, ein Park mit vielen Bäumen erfüllt den Zweck ebenso
- Setze Dich auf den (Wald-) Boden und/oder lehne Dich mit dem Rücken an einen Baum. Du kannst auch langsam durch den Wald laufen
- versuche die Natur so passiv wie möglich auf alle Deine Sinne wirken zu lassen, das bedeutet ohne Deine Eindrücke groß zu überdenken oder zu bewerten
- versuche Dich achtsam zu bewegen, ruhig und tief zu atmen und die Aufmerksamkeit frei treiben zu lassen. Was kannst du sehen, riechen oder hören?
- Wenn Du magst, dann nutze auch gerne deinen Tastsinn, um die Natur um Dich herum zu erfahren: Wie fühlen sich die verschiedenen Pflanzen an? Welche Unterschiede gibt es in der Beschaffenheit der Rinden unterschiedlicher Baumarten?

Wir wünschen Dir viel Spaß und wundervolle Eindrücke in der Natur.

Dein HHealthy Hochschule Team

Menschen, die Waldbaden unter Anleitung erleben möchten, gibt es auch immer mehr offizielle Anlaufstellen, wie z.B. das [Forstamt](#). Bestimmt gibt es auch in Deiner Region entsprechende Angebote.

### Literaturverzeichnis

Bundesverband Waldbaden e.V. (BVWA) (2020): Startseite – Bundesverband Waldbaden e.V. (BVWA). Online verfügbar unter <https://www.bundesverband-waldbaden.de/>, zuletzt aktualisiert am 29.12.2020, zuletzt geprüft am 29.12.2020.

Li, Qing (2010): Effect of forest bathing trips on human immune function. In: Environmental health and preventive medicine 15 (1), S. 9–17. DOI: 10.1007/s12199-008-0068-3.

Waldbaden Erlebnis und Kurse – Shinrin-Yoku – Schweiz (2020): Forschung. Online verfügbar unter <https://www.waldbaden-erlebnis.ch/waldbaden>, zuletzt aktualisiert am 29.12.2020, zuletzt geprüft am 29.12.2020.