

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

30-2021



Das Stress-Zitat

**„Wir wissen,
daß Zeit in der Natur zu verbringen
Stress reduziert.“**

(Mary Carol Hunter)



Folgen des Lebens und Arbeitens in Städten und in künstlichen Umgebungen.

Das urbane Leben und Arbeiten mit Hektik und Schnelligkeit, Dauerlärm und Lichtverschmutzung, die immer mehr die nächtliche Dunkelheit stört, (hermetisch) verschlossene Räume voller Technik, mit künstlichem

Licht und schlechter Luft, grellen Bildschirmen und voller Elektrosmog ... streßt dauerhaft unseren Organismus und hat viele negative Auswirkungen.



Stress-Senkung im Wald

Der natürliche Wald ist ein kostenfreies Mittel zur Stress-Reduzierung.

Kaum etwas eignet so nachhaltig zum Abschalten und Auftanken wie ein Spaziergang im Wald! Der Wald ist unsere uralte Heimat. Er ist ein wunderbarer Ort, stimulierend für die Sinne, wie geschaffen für Erholung und Stress-Senkung. Schon ein kurzer Spaziergang durch den Wald baut nachweislich Stress ab, stärkt die Abwehrkräfte, verhilft zu mehr innerer Widerstandskraft.

Waldbaden heißt ...

- eintauchen in ein grünes Meer,
- schwimmen in wohltuender Stille,
- sich umspülen lassen von harzigem Duft,
- in die Tiefe des Inneren sinken,
- Geist und Gefühle treiben lassen,
- die Psyche reinigen.

Studie an der Universität von Michigan, Prof. Dr. Mary Carol Hunter:

„Unsere Studie zeigt, dass es sich am meisten auszahlt, den Spiegel des Stresshormons Cortisol effizient zu senken, wenn man 20 bis 30 Minuten an einem Ort sitzt oder spazieren geht, der einem ein Gefühl für die Natur vermittelt. Dabei wird dein Stresshormonspiegel deutlich gesenkt und vermeintliche Stresssituation gelindert.“

Regeln für die Nutzung der "Natur-Pille"

- bei Tage in die Natur gehen,
- keine sportlichen Übungen machen,
- Social Media vermeiden,
- kein Internet,
- . keine Telefonanrufe,
- . keine Unterhaltungen,
- . Lesen vermeiden
- still sitzen oder ruhig spazieren



Studien zum Wald-Baden

1982 wurde die Praxis des "Wald-Badens" von der Forstdirektion Japans eingeführt, um Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern.

In Japan nennt sich eine Therapie "Waldbaden".

Aufgrund der positiven Effekte von einem Spaziergang im

Wald sollten Wälder Therapiezentren werden.

In sogenannten Outdoor-Kliniken kann man sich nach der üblichen Voruntersuchung zum „Baden“ in den Wald begeben, um **in die Umgebung „Wald“ einzutauchen.**

1984 bestätigte der schwedischen Forscher Roger Ulrich die positiven Effekte eines Waldspaziergangs und der Natur im Allgemeinen.

Er zeigte in einer Studie auf, dass sich der **Anblick von Bäumen** positiv auf den **Regenerationsprozess** von OP-Patienten auswirkt.

2015 entdeckte der US-amerikanische Umweltpsychologe Marc Berman, daß die **Anzahl der Bäume in einer Wohngegend die Gesundheit** der Anwohner beeinflusst. Wer also in einer „grüneren“ Gegend lebte, hatte ein geringeres Risiko für Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wald-Baden führt zu erheblichem Nutzen für die Gesundheit.

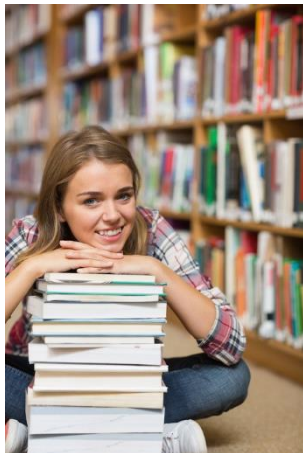
Zahlreiche Studien belegen, dass all die Zeit, die wir **achtsam in der Natur** verbringen, nicht nur den **Körper und Geist beruhigt**, sondern auch erhebliche **Steigerung der natürlichen Killerzellen (NK)- Aktivität** bietet.

NK-Zellen sind verantwortlich, Krebszellen in Schach zu halten und sind ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems.

Die aktuelle USA-Studie zeigte, dass 20 bis 30 Minuten in der Natur den Cortisolspiegel um 20 Prozent konnten.

Cortisol, welches auch als Stresshormon bekannt ist, wird in der Nebennierenrinde hergestellt und in der Leber abgebaut. Auslöser für einen

erhöhten Cortisolwert sind: Depression, Schwächung des Immunsystems, chronischer Stress, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Störungen



Buch-Empfehlungen

Stress abbauen durch Waldbaden:

[Wie wir durch den Wald Erschöpfung vorbeugen,](#)

Gelassenheit lernen und innere Ruhe finden,
um bewusst und ausgeglichen zu leben

Wald tut gut!:

[Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken](#)

Waldbaden Shinrin Yoku Notizbuch:

[Innere Ruhe finden, Entschleunigen, Stress abbauen,](#)

[Kraft tanken](#) Spazieren gehen und Entspannen im Wald

Waldbaden:

[Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken](#)

Waldbaden

[– das kleine Übungshandbuch für den Wald](#)

Wanderführer Berlin:

[ein Erlebnisführer für den Wald in und um Berlin.](#)

Die Natur hautnah erleben auf spannenden Waldspazier-gängen und Wanderungen.: In ... mit allen Sinnen erleben

In die Natur mit dem VVS:

[Wandern und Spazieren in der Region Stuttgart](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)

- [Krisen](#)

- [Gesundheit](#)

- [Lebens-Kompetenz](#)

- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)

- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)

