

P r e s s e m i t t e i l u n g

Urlaub im Alltag:

Warum „Waldbaden“ der Seele gut tut

STEYR. Urlaub bedeutet entspannen, den Kopf freibekommen und einmal so richtig abschalten können. Mit den getankten Energiereserven lassen sich Stress, Ärger und Probleme wieder eine Zeit lang gut bewältigen – bis der Speicher sich langsam leert. Ein wirksames Mittel der Psychohygiene ist ein achtsamer Aufenthalt im Wald. Was dabei beachtet werden sollte, erklärt Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Sogenanntes „Waldbaden“ ist in Japan unter der Originalbezeichnung „Shinrin-yoku“ seit mehr als 30 Jahren populär. Auch in unseren Breiten ist Waldbaden und seine heilsame Wirkung mittlerweile in aller Munde. Studien belegen, dass durch den Aufenthalt im Wald Ängste, Depressionen, emotionale Verstimmungen und Stress abgebaut werden können. Dabei sinken der Blutdruck, die Pulsfrequenz sowie die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortison. Gleichzeitig steigt der Entspannungslevel und das Immunsystem wird gestärkt.

Bereits vier Stunden Aufenthalt pro Woche im Wald, nicht sportlich angestrengt, sondern mit einfachem Gehen, verbessern das Wohlbefinden erheblich, was auch auf die ionisierte Luft, welche Terpene und Botenstoffe der Bäume enthält, zurückzuführen ist.

Seelische Gesundheit stärken

Während mit sportlicher Aktivität körperlichen Beschwerden und Erkrankungen vorgebeugt wird, kommt die Psychohygiene („Selbstfürsorge“) im hektischen Alltag oft zu kurz. Dabei ist Psychohygiene eines der wirksamsten Mittel, die zur seelischen Gesundheit beitragen und psychischen Erkrankungen wie Angstzuständen oder Depressionen vorbeugen können.

„So können auch herausfordernde Zeiten gesund gemeistert und eventuelle Rückschläge besser abgefedert werden“, erklärt Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Die Natur lehrt Gelassenheit

Im Unterschied zum „normalen“ Waldspaziergang wird beim Waldbaden mit allen Sinnen in den Wald eingetaucht. Dabei spielt die Ruhe eine tragende Rolle. Gegangen wird in langsamem Tempo, immer wieder von Pausen unterbrochen, in den gerastet und geruht wird, im Sitzen oder im Stehen. Auf die Länge kommt es auch nicht an: Ein Waldbad sollte mindestens zwei Stunden dauern, dabei ist man aber nur wenige Kilometer unterwegs. Wichtig: Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Wald. Geredet wird währenddessen möglichst wenig, das Handy sollte erst gar nicht dabei sein.

Gehen ist Balsam für die Seele

„Generell ist gerade regelmäßiges Gehen für die Psyche enorm förderlich. Man bewegt sich im doppelten Sinn nach vorn und tritt nicht auf der Stelle. Durch die körperliche Aktivität kann der Geist zur Ruhe kommen, man kann reflektieren und wird wieder fokussierter. So wird im Gehirn Platz für neue Gedanken und Ideen geschaffen. Schon nach wenigen Wochen stellt sich meist eine deutliche Besserung im gesamtpsychischen Befinden ein“, betont Prim. Barth.

Steyr, am 23. September 2021

Bildtexte:

Bild 1: Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Steyr.

Bild 2: Ein achtsamer Aufenthalt im Wald wirkt sich sehr förderlich für die Psyche aus: Ängste, Depressionen, emotionale Verstimmungen und Stress werden abgebaut, der Entspannungslevel steigt und das Immunsystem wird gestärkt.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Nach einem Urlaub lassen sich Stress, Ärger und Probleme eine Zeit lang gut bewältigen – bis der Energiespeicher sich wieder langsam leert. Im hektischen Alltag stellt ein achtsamer Aufenthalt im Wald („Waldbaden“) eine kurze Auszeit dar, bei dem neue Kraft getankt werden kann. Mit diesem wirksamen Mittel der Psychohygiene („Selbstfürsorge“) kann die seelische Gesundheit gestärkt und psychischen Erkrankungen wie Angstzuständen oder Depressionen vorgebeugt werden. *„So können auch herausfordernde Zeiten gesund gemeistert und eventuelle Rückschläge besser abgefedert werden“*, erklärt Prim. Dr. Martin Barth, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Pyhrn-Eisenwurz Klinikum Steyr. Beim Waldbaden sinken der Blutdruck, die Pulsfrequenz sowie die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortison. Gleichzeitig steigt der Entspannungslevel und das Immunsystem wird gestärkt. Im Unterschied zum „normalen“ Waldspaziergang wird ein Waldbad in sehr langsamem Tempo und mit vielen Pausen absolviert. Es sollte mindestens zwei Stunden dauern, dabei ist man aber nur wenige Kilometer unterwegs. *„Regelmäßiges Gehen ist für die Psyche generell enorm förderlich. Man bewegt sich im doppelten Sinn nach vorn und tritt nicht auf der Stelle. Durch die körperliche Aktivität kann der Geist zur Ruhe kommen, man kann reflektieren und wird wieder fokussierter“*, betont Prim. Barth.

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA
PR & Kommunikation
Pyhrn-Eisenwurz Klinikum Kirchdorf Steyr
Tel.: 05 055467-22250
E-Mail: anna.leithinger@ooeg.at