

Der Wald stärkt unsere Abwehrkräfte und macht uns glücklich



Die heilende Kraft des Waldes

In der japanischen Kultur hat der Wald schon lange einen hohen Stellenwert und ist sogar therapeutisch anerkannt. 1982 kreierte die staatliche Forstbehörde den Begriff „**Shinrin-yoku**“, was so viel wie **Wald-baden** oder Eintauchen in den Wald bedeutet. Laut einer koreanischen Studie verbesserten sich Blutdruck, Lungenkapazität und Elastizität der Arterien nach einem einstündigen Waldaufenthalt.

Die positiven Auswirkungen durch den Aufenthalt im Wald sind heutzutage messbar. Bewegung im Wald wirkt auf wichtige physiologische Parameter wie Herz (Herzfrequenzvariabilität) und Blutdruck. Müdigkeit, Anspannung und depressive Verstimmung nehmen ab, das naturnahe Erlebnis **weckt all unsere Lebensgeister und macht uns glücklich.**

Waldluft einzuatmen **aktiviert** nachweislich die **körpereigenen Abwehrzellen**, jene Helfer, die Krebszellen im Frühstadium entdecken und unschädlich machen. Waldluft ist besonders sauerstoffreich, verbessert somit unsere Durchblutung und **lässt Puls und Blutdruck sinken.**

Aromatherapie im Wald

Ein Teil der beruhigenden Wirkung könnte auch mit Aroma-Ölen zusammenhängen. Forscher haben herausgefunden, dass ein Stoff, der nach Jasmin riecht, im Gehirn dieselben Rezeptoren anspricht wie Schlaf- und Beruhigungsmittel. Der Duft von Sandelholz zum Beispiel beschleunigt die Zellteilung und verbessert die Wundheilung. Bäume kommunizieren miteinander über Duftstoffe (Terpene), und diese tun uns gut.

Weiter werden in der Kraft der Natur all unsere 5 Sinne geweckt - wir **sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken.** Man fühlt sich einfach irgendwie wohl und getragen von den positiven Energien. Durch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin werden wir **ruhiger** und wieder **entspannter.**

Probier es aus – atme und bewege dich mit uns – [Outdoorfit Training im Bireggwald!](#)