

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald

Kreisverband Rems-Murr e.V.

Pressemitteilung



An alle  
SDW-Newsletter- Leserinnen und Leser  
[info@SDW-Rems-Murr.de](mailto:info@SDW-Rems-Murr.de)

Montag, 15. Januar 2018

*Sehr geehrte Leserinnen und Leser,*

*Zum "Waldbaden" (Jahresmotto des diesjährigen Veranstaltungsprogramms 2018) hatte die SDW Rems-Murr am gestrigen Sonntag in den Tannwald eingeladen. Ein paar Eindrücke der gut besuchten Veranstaltung.*



## GANZ SCHÖN VIELE LUXE IM WALD

SDW-Veranstaltung  
"Waldbaden" - Wald &  
Gesundheit (1): Gesund im  
Winter

Zum "Waldbaden" im Rahmen des gleichnamigen Jahresprogramms hatte die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald - Kreisverband Rems-Murr e.V. am Sonntagmorgen (14. Januar) eingeladen. 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeden Alters ließen sich von dem doch noch etwas

**exotisch anmutenden Veranstaltungstitel in den Welzheimer Tannwald locken um den Wald mit allen Sinnen zu erfahren.**

Dr. GERHARD STROBEL, Vorsitzender der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, Kreisverband Rems-Murr, begrüßt an einem trübem Sonntagvormittag eine muntere Gruppe im Welzheimer Tannwald. Er bemerkt augenzwinkernd, das Badewasser sei eingelassen und der Vormittag verspreche einige Überraschungen. *"Es geht um nichts anderes als um die vielen Ein- und Auswirkungen des Waldes auf unser Wohlbefinden"*, klärt ASTRID SZELEST die erwartungsvollen Waldbader auf.

*"Kaum einer vermutet, dass es im Wald so viele Luxe gibt,"* und damit meint die Wildnispädagogin nicht etwa falsch geschriebene Großkatzen, sondern die Beleuchtungsstärke, die in der Einheit "Lux" gemessen wird. *"Haben wir bei vollem Tageslicht sagenhafte 100.000 Lux, sind das im Wohnzimmer gerade mal 750 und bei Kerzenlicht sogar nur 1 Lux."* Unser Körper braucht aber Licht für sein Wohlbefinden und selbst im dichten Tannwald bei momentan bedecktem Winterhimmel scheinen immer noch rund 20.000 Lux. *"Schon das ist ein Grund, bei jedem Wetter raus zu gehen, weil wir Licht brauchen und der Wald dem Körper gut tut."*

Dann ein ungewohnter Moment: ASTRID SZELEST lädt alle ein, einmal für einige Minuten die Augen zu schließen und ganz still zu sein. *"Welches ist das lauteste Geräusch, was wir wahrnehmen, was das leiseste? Woher kommen die Geräusche? Woher weht der Wind im Moment und wie fühlt sich das auf der Haut an?"* Wohl kaum jemand würde von sich aus auf die Idee kommen, sich einfach so dieser zutiefst sinnlichen Erfahrung auszusetzen. *"Vogelgezwitscher, Kirchturmleuten, Autos"*, sind die häufigsten Wahrnehmungen. Bei der Ortung der Windrichtung wird es schon schwieriger. Als nächstes gilt es, den Geruchs- und Tastsinn zu schulen, die riesigen Mammutbäume im Welzheimer Tannwald einmal zu berühren, ihre Rinde zu riechen und zu betasten. *"Am liebsten mag ich das weiche Moos auf der Baumrinde,"* sprudelt es aus dem vierjährigen Neo heraus.

Mit jedem Stopp auf dem sonntagmorgendlichen Waldspaziergang werden die Waldbadermunterer, ganz besonders die vielen ganz jungen darunter. Da ist zwischendurch auch mal Versteckspielen drin: den Wald genießen und erleben.



*"Wir müssen uns davon lösen, immer mit irgendwelchen Zielen wie Joggen, Pilzesammeln oder Wandern in den Wald zu gehen!"* fordert SZELEST zum Überdenken gewohnter Verhaltensmuster auf. *"Gehen Sie einfach völlig ohne Ziel und Absicht zwanglos in den Wald und lassen sich überraschen und treiben."*

Die Idee des "Waldbadens" kommt übrigens aus dem Japanischen und wird dort Shinrin-Yoku genannt, das "Baden in Waldluft". Im Jahr 2012



wurde in Japan ein Forschungszweig gegründet mit überraschenden Ergebnissen hinsichtlich der nachweisbaren gesundheitsfördernden Wirkungen von Waldluft. Die sogenannten Terpene wirken sich positiv auf unser Immunsystem und die Krebskillerzellen aus, fördern die Entspannung und Erholung. Der Begriff SHINRIN-YOKU wurde 1982 von der japanischen Forstbehörde geprägt. Ein besonderes Erlebnis genießen die kleinen und großen Teilnehmer, als sie mit ihren Händen an einer Tanne entlang streichen und den wunderbaren Duft an den Händen ganz intensiv riechen.

Dass auch der Genuss von Waldkräutern dazu gehört wird klar, als RÜDIGER SZELEST beim Stopp Wildkräutertee und Brot mit selbstgemachter Hagebuttenmarmelade aus seinem Rucksack zaubert. Denn auch unser Geschmackssinn kann zum Erfahren des Waldes herangezogen werden.

Zum Abschluß dürfen Groß und Klein im großen Kreis beim THAI CHI, das sind chinesischen Übungen zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens, nochmal richtig "Waldluft

volltanken", bis es bald wieder einmal heißt: Eintauchen zum Waldbaden!



Mit freundlichem Gruß  
Ihre

Weitere Informationen und Fotos können Sie auf [unserer Homepage](#) bekommen.

Sollten Sie künftig keinen Newsletter oder Veranstaltungshinweis mehr von uns wünschen, können Sie ihn [hier einfach abbestellen!](#)



#### Schutzgemeinschaft Deutscher Wald - Kreisverband Rems-Murr e.V.

Linderstweg 7 | 71540 Murrhardt | 07192 / 7339 | [info@SDW-Rems-Murr.de](mailto:info@SDW-Rems-Murr.de) | [www.SDW-Rems-Murr.de](http://www.SDW-Rems-Murr.de)  
 Bankverbindung: Kreissparkasse Waiblingen | IBAN: DE82 6025 0010 0000 8026 17 | BIC: SOLADES1WBN  
 Vorstand: Dr. Gerhard Strobel | Helm-Eckart Hink | Astrid Szelest | Sibylle Völker | Philipp Polosek  
 Vorsitzender Stv. Vorsitzender Stv. Vorsitzende Schriftführerin Schatzmeister

