

WALDBADEN

IM NATURPARK ZITTAUER GEBIRGE



Auf den Pfaden der Erholung



KIM-MARIELÉ REUTTER

Diese Broschüre wurde entwickelt und gedruckt im
Rahmen eines Forschungsprojekts der Hochschule
Zittau/Görlitz und gefördert durch Mittel des
Sächsischen Landtags.

Waldbaden im Naturpark Zittauer Gebirge

WIDMUNG

An alle, die das Bedürfnis haben, dem Alltag zu entfliehen und voll und ganz in die ruhige Ausstrahlung des Waldes einzutauchen; an diejenigen unter uns, die das Gefühl haben, in ihrem Stress zu ertrinken und einen rettenden Anker für sich suchen, doch auch an all jene, die einfach Lust darauf haben, achtsamer durchs Leben zu gehen und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Waldbaden im Naturpark Zittauer Gebirge

INHALT

Vorwort	S. 1
Einleitung	S. 3 - 4
Kurze Geschichte des Waldbadens	S. 5 - 6
Wirkung des Waldbadens	S. 7 - 11
Waldbaden - Wege im Naturpark Zittauer Gebirge	S. 12 - 13
◦ Was macht das Zittauer Gebirge für Waldbaden so attraktiv?	S. 14
◦ Loslassen	S. 15 - 17
◦ Seelenruhe	S. 18 - 21
◦ Tiefgang	S. 22 - 25
Weitere Tipps und Angebote	S. 26
◦ Mit Naturparkführern Waldbaden	S. 26
◦ Deine Packliste zum Waldbaden	S. 27
◦ 8 erste Schritte zum Waldbaden	S. 28
◦ Einführung in die Mediation	S. 29
◦ Übungen für deine ersten Schritte	S. 30 - 33
◦ Bäume und ihre Wirkung	S. 34 - 53
Adressen und Kontakte	S. 54
Literaturverzeichnis	

Waldbaden im Naturpark Zittauer Gebirge

VORWORT

Wer kennt es nicht: das Gefühl, nach einem langen Spaziergang an der frischen Luft total entspannt nach Hause zu kommen. Dieses Gefühl hat mich dazu gebracht, mein Forschungsseminar an der Hochschule Zittau/Görlitz dem Thema „Waldbaden“ zu widmen. In diesem Kurs haben meine Kommilitonen und ich damit angefangen das Waldbaden ins Zittauer Gebirge zu holen. Dieses Projekt wurde fortgeführt und in diesem kleinen Büchlein können die Leser die Ergebnisse kennenlernen. In den folgenden Seiten werden die Leser in der „Du“-Form angesprochen, um ihnen das Thema auf eine persönliche Art näher zu bringen.

An dieser Stelle möchte ich ganz besonders Dr. Maik Hosang (Hochschule Zittau/Görlitz) dafür danken, dass er es mir ermöglicht hat an diesem Projekt weiter zu arbeiten und diese Informationsbroschüre zu veröffentlichen. Zudem möchte ich meinen Kommilitonen*innen für Ihre Vorarbeit im Rahmen des Forschungsseminars danken und der Hochschule Zittau/Görlitz, die es mir ermöglicht, dies während meiner Studienzeit zu verfassen. Außerdem möchte ich dem Naturpark Zittauer Gebirge und insbesondere Herrn Peter Pachl ein Dankeschön ausrichten, mit dem diese Broschüre in Kooperation entstanden ist. Darüber hinaus möchte ich meine Dankbarkeit ganz besonders Philipp Mehr und Miriam Kirchhoff für Ihre tatkräftige Unterstützung bei Korrekturen und fachlichen Anmerkungen ausdrücken.

EINLEITUNG

„Und in den Wald gehe ich,
um meinen Verstand zu verlieren
und meine Seele zu finden“

John Muir

Der Wald war schon immer ein wichtiger Lebensraum auf diesem Planeten. Er bietet für viele Tiere und Pflanzen Raum zur Existenz. Doch ist er nicht nur für die Flora und Fauna von Bedeutung, sondern auch für uns Menschen. In der Geschichte der Menschheit ist der Wald schon immer als wichtiger Bestandteil verankert. Er bietet Schutz vor der Hitze, reinigt die Luft, versorgt uns mit Rohstoffen, liefert Nahrung und klares Wasser.

In der heutigen Gesellschaft gewinnt der Wald wieder an Bedeutung. Nicht nur, weil er durch Massenrodungen durch Landwirtschaft und Industrie in Gefahr ist, sondern auch, weil er für uns einen Ort der Ruhe darstellt. In einer Gesellschaft, in der Zeit Geld ist und Perfektion großgeschrieben wird, wundert es nicht, dass stressinduzierte Krankheiten wie Burnout, Angststörungen, Depressionen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Herz-Kreislaufkrankungen immer häufiger vorkommen. Deshalb ist es umso wichtiger, dem Alltag zu entweichen und in der Freizeit Entspannung zu suchen - und was bietet sich dabei besser an als die Natur vor der eigenen Haustür?

Mit diesem Büchlein möchten wir Dich speziell im Zittauer Gebirge an die Hand nehmen und zeigen, wie du mit dem neuen Trend „Waldbaden“ gezielt deiner Erholung und Entspannung näherkommst. Wir führen dich in das Thema Waldbaden ein, was es ist, wo du es finden kannst, geben weitere Erstlings-Tipps und vervollständigen deine Erfahrung mit gezielten Übungen. Keine Angst, wenn du nicht jeden Tag die Möglichkeit hast, in den Wald zu gehen! Diese Übungen können dir auch von daheim aus helfen und sogar von überall aus durchgeführt werden. Doch im Laufe dieses Buches wirst du auch erfahren, weshalb gerade die Ausführung im Wald so effektiv ist.

EINE KURZE GESCHICHTE DES WALDBADENS

Der Begriff „Waldbaden“ ist für viele noch relativ unbekannt, doch die Tätigkeit an selbst schon uralt und hat eine lange Tradition. Der Wald hat immer schon einen festen Platz in unserer Kultur. Er ist in unserer Gedankenwelt mit weitaus mehr verankert als ausschließlich ein Lieferant an Ressourcen zu sein. Viel mehr spricht er uns auf tieferen Ebenen an, dass in ihm Erholung, Entspannung und neue Kraft gefunden werden kann. Beim Waldbaden geht es um den japanischen Trend „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet wie: „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Es geht also explizit darum den Wald aktiv zu erleben und nicht tatsächlich im Wald zu baden. Jeder kennt das Gefühl, dass ein Spaziergang an der frischen Luft und in der Natur Balsam für die Seele sein kann. Dies haben auch viele Japaner für sich entdeckt und es wissenschaftlich untersucht - mit dem Ergebnis, dass die Duftstoffe der Bäume tatsächlich eine positive Auswirkung auf unsere Gesundheit haben. Deswegen ist es in Japan das Normalste auf der Welt, quasi auf Rezept Waldbaden verordnet zu bekommen.

Aber was wird jetzt eigentlich beim Waldbaden gemacht?

Beim Waldbaden geht es darum, zu entschleunigen, zu regenerieren, wieder durchatmen zu können, sich für Neues zu öffnen und sowohl gestärkt als auch dauerhaft entspannter durchs Leben zu gehen. Dabei wird im speziellen die Sinneswelt neu entdeckt, die Achtsamkeit geschult und das eigene Leben in das Hier und Jetzt zurückgeholt.

Das Wichtige dabei ist, dass Waldbaden nicht anstrengen soll. Es geht nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, etwa eine bestimmte Kilometeranzahl oder Geschwindigkeit.

Im Gegenteil! Gerade in der Langsamkeit kann das Waldbaden seine volle Wirksamkeit entfalten. Es soll eine aktive Entspannung sein, ganz ohne Drucksituation, in der du dich völlig frei und losgelöst neugierig auf die Reise in die grüne Atmosphäre des Waldes begeben kannst. Es geht bei allem rund ums Waldbaden nie ums Müssen. Lass einfach mal die Dinge geschehen. Sei achtsam. Erlebe, wie die positive Ausstrahlung des Waldes auf deinen Organismus übergeht und deine körperliche und geistige Gesundheit dadurch gestärkt wird.

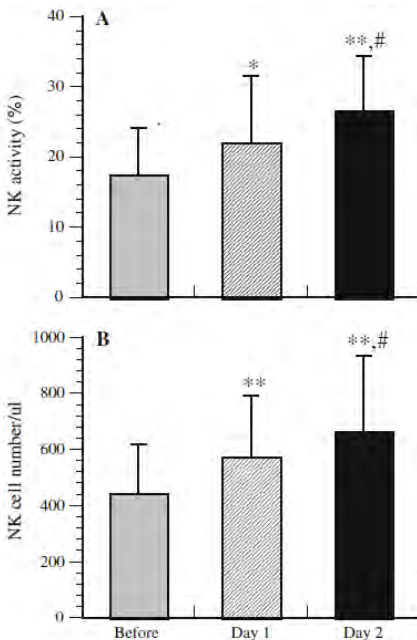
WIRKUNG DES WALDBADENS

Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen und Atemübungen können auch ganz einfach von daheim gemacht werden; also - warum solltest du dich aufraffen und dafür in den Wald gehen?

Die Erfahrung, dass frische Luft und Bewegung wohltuend für den eigenen Körper und die Seele sind, hat bestimmt jeder von uns schon einmal gesammelt. Doch der Wald bietet weitaus mehr als nur die beruhigende Ausstrahlung der verschiedenen Grüntöne und der unendlichen Stille, frei von durch Menschen verursachten Geräuschen, die zur Abwechslung durch Blätterrauschen und Vogelgezwitscher ersetzt werden – entlang der meist nicht asphaltierten Wegen, die für die Gelenke schonend sind. Wer kennt ihn nicht, den betörenden Wald-Duft nach einem lauen Sommerregen, den von der Sonne erhitzten Waldboden oder im Winter die besonders klare Luft. Wissenschaftlich erwiesen ist, dass die Bäume viele wohltuende, natürliche chemische Stoffe produzieren und diese in die Luft abgeben, was der Grund dafür ist, dass wir dem Wald einen bestimmten Geruch zuordnen können. Einer der Hauptgründe, weshalb die Bäume diese Duftstoffe produzieren, ist tatsächlich die Kommunikation zwischen den Bäumen. Sie können sich damit gegenseitig vor Schädlingen warnen und sogar schützen, denn ihre Duftstoffe locken Fressfeinde ihrer Schädlinge an.

Für uns allerdings ist es eine ganz bestimmte Gruppe von Stoffen, die wir an Bäumen besonders schätzen: Und zwar befinden sich in diesem Komplex an ätherischen Ölen die sogenannten Terpene.

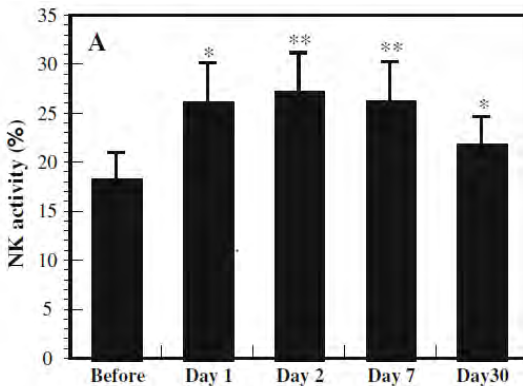
Verschiedene japanische Forschungsgruppen haben in ihren Studien herausgefunden, dass diese Terpene auf unser Immunsystem kräftigend wirken. So lässt sich beobachten, dass unter ihren Einfluss die Anzahl der körpereigenen Killerzellen im Blut um bis zu 40% zunimmt und deren Aktivität wiederum um bis zu 50% gesteigert ist.



Bei der Abbildung A ist die Aktivität der Killerzellen vor dem Waldbaden, einen Tag danach und dem zweiten Tag danach zu sehen.

Bei der Abbildung B ist das Anzahlverhältnis der Killerzellen vor dem Waldbaden, ein Tag danach und am zweiten Tag danach zu erkennen.

Zusätzlich senkt sich in Anwesenheit von Terpenen der Adrenalin- und Noradrenalin Spiegel im Blut, was den Stressabbau unterstützt. Bei einem Waldspaziergang atmen wir diese Terpene ein und können so von ihrer positiven Wirkung profitieren. Bemerkenswert dabei ist, dass die Anzahl der Killerzellen auch nach mehreren Tagen des Waldbadens noch weiter zunehmen kann und diese erhöhte Konzentration noch bis zu 30 Tage nach dem letzten Waldbaden nachzuweisen ist.



Bei dieser Abbildung siehst du die Aktivität der Killerzellen vor dem Waldbaden, einen Tag danach, am zweiten Tag, nach sieben Tagen und nach 30 Tagen.

Es konnte eine vermehrte Produktion von Anti-Krebs-Proteinen nachgewiesen werden, die die Killerzellen im Kampf gegen pathologisch karzinome Mutationen unterstützen. Zusätzlich hat ein Forschungsteam untersucht, wie sich allein ein Fensterblick auf Bäume auf den Heilungsprozess nach einer Operation auswirkt und kam auch dort zu erstaunlichen Ergebnissen: Wenn Patienten nach einer OP ein Zimmer mit Aussicht ins Grüne erhalten genesen sie signifikant schneller – selbst wenn ihnen nur Bilder des Waldes gezeigt wurden senkte sich ihr Stresshormonspiegel bis zu 13%.

Wenn du möchtest, dass die Terpene ihren größtmöglichen Nutzen entfalten, solltest du am besten regelmäßig einen Ausflug in den Wald machen. Hierbei findet sich die höchste Konzentration an Terpenen im Waldinneren oder an besonders dicht bewachsenen Stellen, da dort die Bäume enger stehen und sich die Stoffe leichter anreichern können. Besonders gesättigt an Terpenen ist die Luft nach Regen oder bei Nebel.

Des Weiteren erscheint einem die Luft im Wald nicht einfach nur frischer und besser, sie ist tatsächlich um bis zu 90% staubärmer als Stadtluft.

Der Wald ist für uns Menschen aber nicht nur der wichtigste „Schadstofffilter“, er liefert auch lebensnotwendigen frischen Sauerstoff. Bei der Photosynthese der Pflanzen, wird das klimaschädliche Treibhausgas Kohlenstoffdioxid in den für die Pflanzen und die Nahrungskette grundlegenden Kohlenstoff gespalten, wobei - eigentlich als Abfallstoff - der für uns lebenswichtige Sauerstoff abgegeben wird. Durch die normalen Probleme unseres Alltags messen wir diesem Prozess meist nicht die Wichtigkeit bei, die er verdient, doch in der Ruhe und der Auszeit des Waldbadens können wir uns die Zeit nehmen, diesen Dienst der Pflanzen angemessen zu würdigen. Für diese Photosynthese brauchen Pflanzen nicht nur als Lösungsmittel, sondern als aktive Reagenz Wasser. Ein Teil dieses Wassers verdunstet über die Blätter und Nadeln der Bäume, was wiederum zu einer höheren Luftfeuchtigkeit und einer leicht niedrigeren Temperatur führt. Die hohe Luftfeuchtigkeit ist gerade für Menschen mit Atemwegserkrankungen eine Wohltat, da durch sie die Schleimhäute befeuchtet bleiben und so einen Schutzschild gegen Erkältungsviren, wie etwa grippale Infekte, bilden können.

Kurz und knapp: Der Wald hilft dem Körper, sich selbst zu helfen!*

*Natürlich kann Waldbaden bei starken Beschwerden keinen Ersatz für eine ärztliche Behandlung darstellen. Wenn du also nicht sicher bist, solltest du dir zunächst ärztlichen Rat einholen. Ein Aufenthalt im Wald kann deine Genesung aber unterstützen und dir seelische Kraft für alle Aufgaben deines Alltags schenken.

WALDBADEN - WEGE IM NATURPARK ZITTAUER GEBIRGE

Das Wunderbare ist: Du kannst einfach in irgendeinen Waldabschnitt gehen, in dem du dich wohlfühlst und in dem du auch gerne deine Übungen durchführen möchtest.

Wir - das Team vom Waldbadeareal Zittauer Gebirge - haben uns allerdings zur besonderen Aufgabe gemacht, dich an die Hand zu nehmen, anzuleiten, die Hemmschwelle zum Thema Waldbaden zu senken und dich bei deinen ersten Schritten zu unterstützen. Extra hierfür befinden sich im Naturpark Zittauer Gebirge drei verschiedene Waldbaderouten mit unterschiedlichen Längen und Steigungen. Es ist für jeden eine geeignete Route dabei.



Der Weg „Loslassen“ startet in Großschönau hinter dem Trixi Ferienpark im angrenzenden Waldgebiet. „Seelenruhe“ lässt sich in Lückendorf finden und der dritte Weg „Tiefgang“ ist im Luftkurort Jonsdorf bei den Nonnenfelsen. Die Zeitangaben für die einzelnen Routen sind dabei nur zur groben Orientierung angegeben, da jeder in seinem eigenen Tempo durch den Wald badet. Deswegen wird hier geraten, dass du eher auf die Kilometerangabe achten solltest und den Weg aus wählst, der zu dir und wie du deine eigenen Fähigkeiten einschätzt, passt. Außerdem wird auch ein Höhenverlauf zur Hilfe dabei sein. Zudem gibt es zu jeder Route einen QR-Code der dich zu einer Wanderkarte weiterleitet.



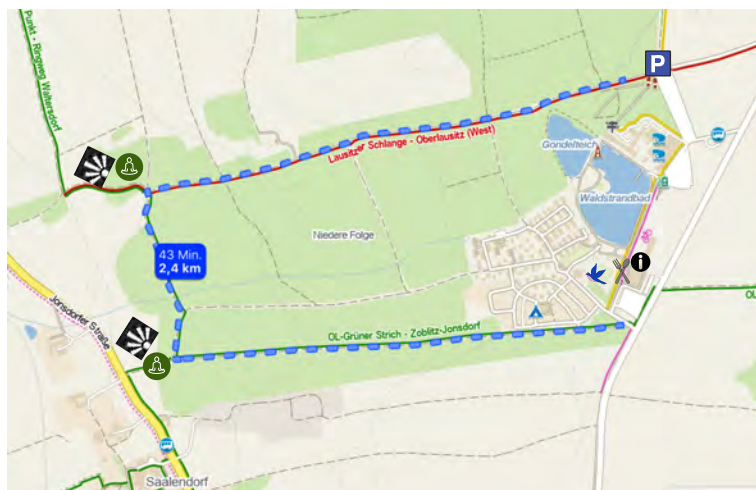
WAS MACHT DEN NATURPARK FÜR WALDBADEN SO ATTRAKTIV?

Das Zittauer Gebirge ist mit einer Fläche von kaum mehr als 50 km² das kleinste Gebirge Deutschlands. Dieses kleine Gebiet hat es aber in sich und ist für seine steilwandigen, zerklüfteten Sandsteinfelsen bei Kletterern und Wanderern beliebt. Das Gebirge erstreckt sich entlang der sächsischen-böhmischen Grenze im äußersten Südosten Sachsens. Die Bewaldung besteht hauptsächlich aus Laubbäumen (Buche, Esche, Eiche), aber auch Kiefer und Fichte sind in diesem Gebirge vertreten. Das Besondere am Naturpark Zittauer Gebirge ist, dass es anders als andere Gebirge wie zum Beispiel der Taunus oder der Odenwald nicht an großen Städten anliegt und damit sehr ruhig gelegen ist. Dadurch ist das Gebiet nicht allzu sehr überlaufen und erfüllt eine der wichtigsten Voraussetzungen zum Waldbaden: Ruhe!

Ein anderer Vorteil fernab von einer Großstadt ist, dass die Luft deutlich sauberer ist. Jonsdorf, dort wo die größte Waldbaderoute entlangführt, ist ein staatlich anerkannter Luftkurort. In dieser Region ist die Luft und das Klima förderlich für die Erholung und die Gesundheit - beste Voraussetzungen für ihr Waldbade-Erlebnis.

„LOSLASSEN“

Der Pfad „Loslassen“ ist der perfekte Weg für dich, wenn du dich langsam an das Thema herantasten möchtest.



Er ist mit 2,4 km der kürzeste Weg, den wir zum Waldbaden anbieten und ist mit seinen breiten, ebenen Wegen perfekt für jene geeignet, die nicht mehr ganz so gut zu Fuß sind oder mit einem Kinderwagen unterwegs sind. Das tolle an diesem Weg ist auch, dass er so variiert werden kann, wie man gerade Lust dazu hat. Der Start dieser Route befindet sich am öffentlichen Parkplatz des Trixi Ferienparks (Jonsdorfer Str. 40, 02779 Großschönau) und endet an der anderen Seite vom Park.

Vom Parkplatz startend läufst du einfach immer geradeaus, bis du hinten an einem Feld herauskommst. An dieser Stelle gibt es die Möglichkeit, sich auf einer Bank hinzusetzen oder auf der Wiese hinzulegen, um ein paar Atemübungen durchzuführen. Wenn du weiter laufen möchtest, nimmst du den linken Weg entlang des Feldes bis zur nächsten großen Kreuzung. Hier kannst du wieder links abbiegen und langsam zurück in Richtung Trixi Ferienpark laufen oder du läufst den rechten Weg bis zur Bank, um auch hier noch einmal eine Meditation durchzuführen und die Aussicht zu genießen, die sich dir dort bietet. Angekommen am Trixi Ferienpark, gibt es die Möglichkeit etwas zu Essen oder noch den kleinen Vogelpfad entlang zu laufen, um zum Abschluss noch einmal die Sinne zu erwecken. Um zu dem Parkplatz zurück zu kommen, musst du nur die Straße entlang des Trixi Ferienbades vorlaufen. Die Strecke kann genauso gut auch andersherum gestartet werden, je nachdem, wo du geparkt hast.

Fühle dich bei dieser kleinen Route immer frei, auch mal auf die kleinen Zwischenwegen abzubiegen und kleine Schleifen einzubauen. Der Vorteil der Querwege ist, dass du etwas mehr in die Natur eintauchen kannst und dort etwas Ruhe findest. Suche dir im Vorfeld ein, zwei Übungen heraus, die du während des Waldbadens durchführen möchtest

Anreize dafür findest du weiter hinten in diesem Buch. Am besten machst du zu Anfang eine Übung, um deine Sinne zu wecken und um dich vollständig auf das Erlebnis „Waldbaden“ einzustellen. Nimm dir dafür ruhig sehr viel Zeit. Wenn du für manche Übungen 10 Minuten oder länger brauchst und den Wald ganz in dich aufnimmst, ist das ganz normal fürs Waldbaden.

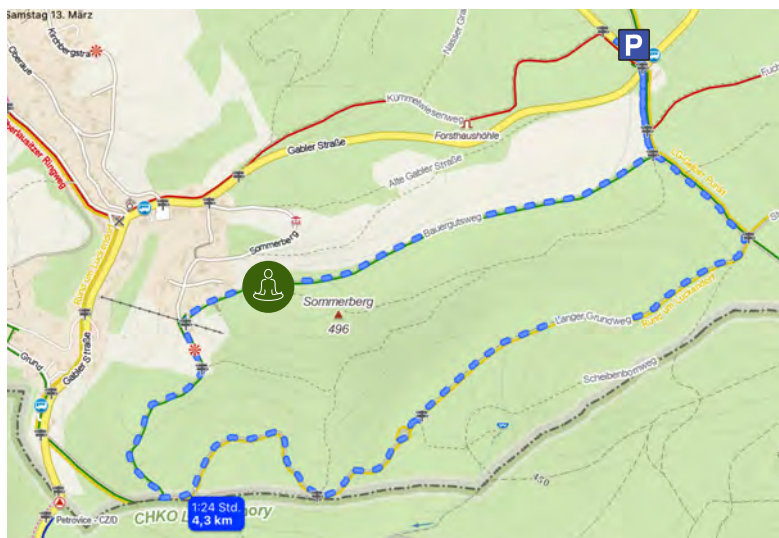
Zum Abschluss gehe nochmal in dich hinein und frage dich:

- Wie hast du dich beim Waldbaden gefühlt?
- Was hat dich besonders fasziniert?
- Was hast du alles wahrgenommen?
- Wie fühlst du dich jetzt danach?

Es kann nicht schaden, wenn du dir deine Erfahrungen und Gedanken aufschreibst, um so das Erlebte noch intensiver verinnerlichen zu können. Bei der nächsten stressigen Situation, kannst du dir vielleicht kurz die Zeit nehmen und dich in den Moment des Waldbadens zurückversetzen und somit im Geiste und dadurch auch im Körper die erholsame Wirkung des Badens zu spüren.

„SEELENRUHE“

Wenn du diesen Weg wählst wird es spannend, da dich hier eine schöne Aussicht erwartet.



Der Lückendorfer Waldbade-Weg startet am Parkplatz beim Forsthaus von Lückendorf. Am Parkplatz angekommen geht es über die Straße und von dort aus stehen eine ganze Reihe schöner Wege zur Verfügung. Wir haben uns für unsere Zwecke des Waldbadens für eine 4,3 km lange Route entschieden. Bei der hast du genügend Weg vor dir, um dich und deine Sinne wieder besser zu verorten und mit dem schönen Ausblick auf Lückendorf kannst du deine Alltagssorgen einmal ganz vergessen, in deinen Körper zurückfinden und deinen Alltag auf dem Weg hinter dir lassen. Auch für diesen Weg wäre es Sinnvoll, wenn du dir im Vorfeld ein paar Achtsamkeitsübungen oder Atemübungen bereitlegst und dir diese fest vornimmst.

Der Weg startet an der Kreuzung am Feld und geht erst einmal geradeaus. An der zweiten Kreuzung biegest du rechts ab auf den Weg „Rund um Lückendorf“. Diesem Weg folgst du nun immer geradeaus und wirst dann wieder oberhalb des Feldes herauskommen. Versuche, dich auf dem Weg, auf das hier und jetzt, auf dich und deinen Körper, aber auch auf die Natur und die Umwelt zu konzentrieren. Circa nach der Hälfte der Strecke trittst du aus dem Wald heraus und musst eine kurze Weile an Häusern vorbeilaufen. Danach bist du aber wieder am Waldrand unterwegs und dich erwartet eine schöne Sitzgelegenheit mit Aussicht auf Lückendorf. Das ist der perfekte Moment, um sich auf eben dieser Bank niederzulassen, innezuhalten und auch hier ein, zwei Übungen durchzuführen.

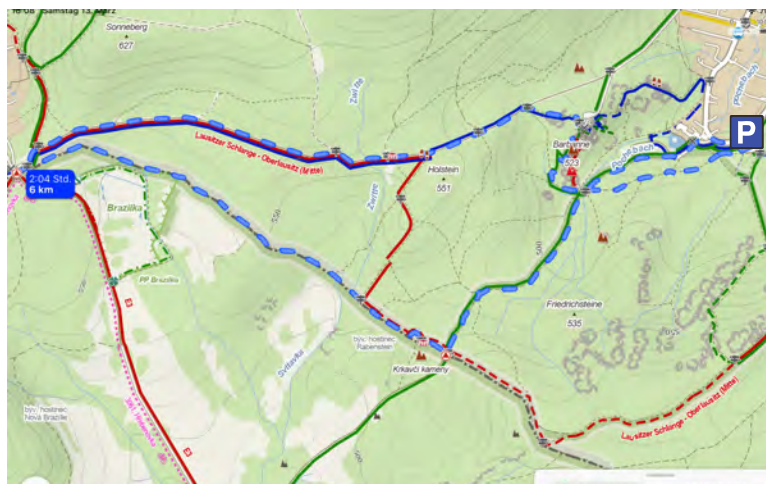
Auch wenn du nicht von Wald umhüllt bist, wirst du die Auswirkung von den Achtsamkeitsübungen und den Atemübungen spüren. Ziel hier ist es, dass du dir an einem schönen stillen Ort ganz bewusst Zeit für dich nimmst, um dich selber, die Natur und die Umwelt wieder wahrzunehmen und das Leben und das Wunder der Welt offen aufnehmen zu können. Genieße die Aussicht, atme die frische und reine Luft langsam ein und aus und komme ganz bei dir an. Du wirst merken wie dein Atem ruhiger wird und dein Körper in einen entspannten Zustand kommen kann. Nimm dir hier ruhig so lange Zeit wie du möchtest, nichts soll dich beim Waldbaden hetzen.



Wieder angekommen an dem Ausgangspunkt am Feld erwartet dich eine weitere Bank. Auf dieser Bank kannst du dein Waldbade-Erlebnis noch einmal Revue passieren lassen. Gehe in dich und nimm die Veränderung in deinem Körper wahr. Vielleicht bist du entspannter als vorher, losgelöst von deinen Sorgen oder einfach nur ausgeglichen, alleine weil du körperlich aktiv warst. Mache dir Gedanken dazu, welches Gefühl du von der Tour mit nach Hause in deinem Herzen tragen möchtest, um somit dieses Gefühl auch langfristig zu bewahren.

„TIEFGANG“

Der Ein- und Ausstieg für diesen Weg befindet sich im Luftkurort Jonsdorf auf dem großen Gondelfahrt Parkplatz (Großschönauerstr. 34). Dort findest du auch öffentlich zugängliche Toiletten, um ganz entspannt mit dem Waldbaden zu beginnen. Zum besonderen Abschluss deines Waldbade-Erlebnis, kannst du auf der Wiese hinter der Gaststätte ein erholsames Kneipp-Bad nehmen. Bei diesem Pfad hast du einen langen Pfad von ca. 6 km vor dir. Hier kannst du ganz in deine Achtsamkeitsübungen abtauchen, den Wald mit seinen verschiedenen Strukturen erkunden und - wenn du willst - einen kleinen Abstecher auf den Lausche-Turm (792,6m) machen.





Wie schon erwähnt, startet die Tour am Gondelfahrt Parkplatz. Der genaue Einstieg ist ein kleiner Pfad, der an einem markierten Baum links in den Wald hineinführt.



Von dieser Stelle gelangst du zu der „Schwarzwasserquelle“, bei der du zu Beginn deinen Geist mit dem kühlen Wasser reinigen und erwecken kannst. Nach dem Besuch der Quelle gehst du rechts die Treppen hinauf, folgst dem Weg und gelangst ganz automatisch auf einen schmalen Pfad, der den perfekten Einstieg in das Thema „Waldbaden“ liefert. Beginne vielleicht mit einer Achtsamkeitsübung und rüttle damit deine Sinne wach. Genieße die verschiedenen Strukturen des Waldes auf diesem Pfad und wecke deine Neugierde für das bevorstehende Erlebnis des Waldbadens.

Anschließend gelangst du auf den großen Hauptweg. Folge diesem Weg erst einmal geradeaus weiter bis zur ersten großen Kreuzung. Nimm dir gerne die Zeit, dort ein paar Atemübungen durchzuführen, um deinem „Ich“ bewusst zu werden. Gehe in dich und führe dir vor Augen, was dich belastet, stresst oder Schmerzen verursacht. Nimm dir eine Auszeit von all dem Alltagsstress und komme voll und ganz im Wald, in der wunderbaren Natur und bei dir an.

Nach deinen Übungen biegst du auf den linken Weg in Richtung „Grenzweg“ ab. Auf dem „Grenzweg“ bleibst du bis nach Waltersdorf. Von dort aus kannst du, wie angekündigt, die Lausche erklimmen und die Aussicht von einem Turm genießen. Auf dem Gipfel des höchsten Berges im Zittauer Gebirge kannst du deine Sinneswanderung mit einer Fernsicht über die gesamte Region abrunden. Dieser Abstecher ist allerdings nicht auf der Tour mit eingerechnet und ist ein extra Erlebnis von ca. einer Stunde bis eineinhalb - je nachdem, wie lange du die Aussicht genießt.

Der Rückweg wird der breite Weg in Richtung Jonsdorf sein, entlang der Beschilderung in Richtung „Gondelfahrt“ und „Nonnenfelsen“. Auch hier kannst du dir überlegen, ob du die Schlaufe über die Nonnenfelsen gehen möchtest oder vorher die Treppen ins Tal wählst. Diese Waldbade-Tour ist eine längere, aber auch sehr abenteuerliche und bezaubernde mit all ihren großartigen Aussichten. Doch vergesse auch hier nicht, dass es nicht in erster Linie darum geht, etwas atemberaubendes zu erleben.



Versuche auch hier mit gezielten Übungen, dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit zu stärken, das Erlebte mit all deinen Sinnen zu erfassen und eine innere Ruhe und Seelenfrieden zu finden.

Kurz vor dem Parkplatz findest du auf der Wiese hinter dem Hotel „Gondelfahrt“ ein „Kneipp-Bad“, das kannst du gerne als abschließende Übung verwenden, um noch einmal die Sinne zu schärfen, dann langsam aus deinem Waldbade-Modus aufzutauchen. Zum Abschluss geh nochmal in dich hinein wie oben schon erklärt, stelle dir wieder die abschließenden Fragen und schreibe vielleicht deine Gedanken und Erfahrungen auf, um diese besser zu verinnerlichen. Auch hier gilt es wieder, diese Erfahrung und das Erlebnis so festzuhalten, dass es dir in stressigen Situation helfen kann, die Ruhe des Waldbadens beizubehalten.

WEITERE ANGEBOTE UND TIPPS

MIT NATURPARKFÜHRERN WALDBADEN

Im Naturpark Zittauer Gebirge stehen ausgebildete und kompetente Naturparkführer zur Verfügung, um dich gezielt durch den Wald zu führen, ganz im Sinne des Waldbadens. Die Naturparkführer sind in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule „Dreiländereck“ und dem Naturpark Zittauer Gebirge e.V. ausgebildet worden.

Ab 2022 ist es im Rahmen dieser Naturpark – Führungen vorgesehen, geführte Waldbadetouren einzubeziehen. Dann hast du die Möglichkeit, dich voll und ganz fallen zu lassen, ohne selbst darüber nachzudenken, wie Waldbaden funktioniert. Gemeinsam den Wald zu durchstreifen lässt einen automatisch langsamer werden, zudem kann es erleichternd sein, gemeinsam und nicht alleine die Übungen durchzuführen. Die Übungen werden durch die Naturparkführer angeleitet, wodurch du dich voll und ganz auf die Anweisungen konzentrieren kannst. Ein anderer positiver Zusatzpunkt bei einer geführten Tour ist, dass du spannende Information über einen der reizvollsten Naturparke Deutschlands erfahren wirst.

Informationen erhältst Du über das Tourismuszentrum Naturpark Zittauer Gebirge oder in einer der Tourist - Informationen in den Orten des Naturparks. Die Adressen sind hinten im Heft zu finden.

DEINE PACKLISTE ZUM WALDBADEN

- Gemütliches, festes Schuhwerk
- Ein kleines Erste Hilfe-Täschchen
(mit Pflastern, Desinfektionsmittel, Taschentüchern)
- Insektenschutz (denn die größte Gefahr im Wald sind mittlerweile die kleinen Zecken)
- Ein Sitzkissen, alternativ ein Handtuch, um die Übungen gemütlicher auszuführen
- Ein Handtuch um die Füße vom Kneipp baden ab zu trocknen
- Viel Wasser und Essen

8 ERSTE SCHRITTE ZUM WALDBADEN

1. Bewusst ankommen: Am besten erst einmal hinstellen, in sich hineinspüren und tief durchatmen
2. Aktiviere deine Sinne
3. Bei deiner Erkundungstour all deine Sinne so gut es geht involvieren
4. Langsam Gehen – entschleunige bewusst
5. Interagiere mit dem Wald: Hebe Gegenstände auf, betaste sie und rieche an ihnen, ertaste die Rinde der Bäume
6. Gehe absichtslos und schlendere herum. Sei einfach offen für neue Entdeckungen und bewundere, wie ein Kind, mit offenen Augen die Natur
7. Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst und mache bewusst Pausen
8. Lass deinen Alltag, die Vergangenheit und die Sorgen für die Zukunft für diesen einen Moment einfach mal sein

Kein Muss, aber eine Empfehlung: Schalte dein Handy aus; das erleichtert dir den Abstand zum Alltag.

EINFÜHRUNG IN DIE MEDIATIONEN

Zur Vervollständigung das Waldbade-Erlebnisses gehören gewisse Übungen, die auf Mutationen beruhen. An sich spielt es keine Rolle, welche Meditationen du bevorzugst, da jede einzelne eine gute Wirkung auf deinen Langzeit- Stresshaushalt hat. Doch durch die besonderen Terpene in der Waldluft würde es sich anbieten, Atemübungen durchzuführen, um auch bestmöglich viel von der wunderbaren frischen Waldluft aufzunehmen.

Meditation ist ein Sammelbegriff für sehr unterschiedliche Geistesübungen, die aus verschiedenen Traditionen seit Jahrtausenden überliefert werden. Ein Beispiel einer Meditation ist es, den Atem zu beobachten und währenddessen darauf zu achten, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt und sich dabei ganz auf die Sinneseindrücke zu konzentrieren. Meditieren kann unsere Stimmung heben, verbessert den Umgang mit Gefühlen, erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit und macht ganz allgemein das Denken klarer. Es ist also die perfekte Ergänzung beim Waldbaden zu meditieren.

ÜBUNGEN FÜR DEINE ERSTEN SCHRITTE

LAUB ABSCHÜTTELN

Diese Übung ist perfekt, um im Wald anzukommen. Suche dir ein Platz, an dem du ungestört bist. Taste mit deinen Händen deine Arme, deinen Hals und Kopf bis hinab zu deinen Beinen ab. Werde dir selbst und deinem Körper bewusst, spüre die Oberfläche und die Grenze deines Körpers und deines Ichs.

Nun schließe deine Augen, gehe in dich und überlege dir, was dich momentan belastet, stört oder stresst. Verwurzele dich fest mit beiden Füßen, auf dem Boden und beginne leicht, deine Arme zu schütteln. Lass dieses Schütteln immer stärker werden und ganz durch deinen Körper gehen. Du kannst dabei immer ausladender werden - wippe, hüpfе oder stampfe. Stell dir vor, dass du mit dieser Bewegung all deinen ganzen Ballast abwirfst. Zum Abschluss streife mit deinen Händen über deine Arme und Beine, damit auch die letzte Sorge abgestreift werden und komme dann langsam wieder zur Ruhe.

Stelle dir vor, dass du bei jedem weiteren Atemzug die wunderbar heilsamen Terpene zu dieser Stelle lenkst und bündelst. Lass die ätherischen Öle deinen Schmerz und die negative Energie auflösen oder sogar in etwas Positives umwandeln. Dabei sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Nimm dir so viel Zeit wie du brauchst.

Nimm wahr, wie sich Erleichterung wie ein Silberschweif durch deinen Körper ausbreitet und sich befreit. Öffne deine Augen und komme langsam wieder im Hier und Jetzt an.

HEILSAMES ATMEN

Diese Übung kannst du immer wieder während des Waldbadens einbauen. Suche dir auch hierfür einen angenehmen Platz, an dem du dich ungestört fühlst. Setze oder lege dich sogar auf den Boden. Wichtig ist nur, dass dein Brustkorb möglichst aufrecht, frei und offen bleibt, damit du gut atmen kannst. Atme tief ein und aus und stelle dir bei jedem einzelnen Atemzug vor, wie du die wertvollen Terpene in dich aufnimmst und sie sich mit jedem weiteren Atemzug weiter in deinem Körper ausbreiten, bis sie jede einzelne Zelle deines Körpers erreicht haben.

Konzentriere dich nun auf eine Stelle deines Körpers, die schmerzt oder dir Sorgen bereitet. Oft kann man ganz bestimmte Probleme einem Bereich des Körpers zuordnen, denn deine Seele speichert ihre Sorgen und Nöte in deinem Körper.

Wer hat keine Rückenschmerzen, weil er etwas Bestimmtes nicht mehr ertragen kann? Wem liegt nicht ein großer Stein auf der Brust, weil ihm etwas belastet?

Sobald du einen solchen Ort entdeckt hast, horche tief in ihn hinein, lass die Gedanken fließen und erkunde welche Emotionen und Assoziationen erscheinen, möchte sich der Teil bewegen und darf er es nicht?

SINNE AKTIVIEREN

Für diese Übung suche dir einen ruhigen Ort und mache es dir gemütlich. Du kannst sitzen, aber auch stehen. Richte deinen Blick geradeaus und bewege deinen Kopf nicht mehr. Fokussiere dich auf einen Baum in der Ferne. Betrachte diesen von den Wurzeln über den Stamm bis zu der Baumkrone – so weit du kommst, ohne den Kopf zu bewegen. Als nächstes suche dir einen Baum hinter diesem aus und dann wieder einen daneben. Gewöhne deine Augen daran, verschiedene Entfernungen wahrzunehmen.

Danach suchst du dir einen Waldgegenstand. Hebe diesen auf und taste ihn ab. Schließe deine Augen und erfühle ihn ein weiteres Mal. Führe ihn auch an deine Nase und rieche daran. Welche Erinnerungen und Assoziationen erscheinen dir? Lass all die Eindrücke auf dich wirken und behalte sie in Erinnerung, um in späteren, stressigen Situationen, an diesen Moment der Ruhe zurück zu denken. Behalte den Gegenstand, wenn du möchtest, noch länger in deinen Händen, und fange langsam an, dich auf dein Gehör zu konzentrieren. Was nimmst du mit geschlossenen Augen um dich herum wahr? Was hörst du? Genieße die verschiedenen Klangspiele der Natur, atme dabei ganz ruhig ein und aus. Bleibe nach dieser Übung so lange sitzen, wie du möchtest. Öffne nun langsam wieder deine Augen und entdecke deine Umgebung mit aktivierten Sinnen neu.

BÄUME UND IHRE WIRKUNG

Beim Waldbaden kommen wir uns selbst, aber auch der Natur näher als sonst. In Sagen und Mythen sind Bäume schon lange ein Symbol der Verbindung zwischen Himmel und Erde, weltlichen und spirituellen.

„Kein Baum, so heißt es, kann zum Himmel wachsen, wenn seine Wurzeln nicht bis zur Hölle reichen.“

Carl Gustav Jung

Die gesundheitliche Relevanz für uns, neben den Aufgaben der Luftreinigung, -befeuchtung und Sauerstoffanreicherung der Atmosphäre, liegt vor allem in der Ausschüttung der bereits erwähnten Terpene durch die Bäume.

Aber wie viel wissen wir eigentlich von den Bäumen, die wir doch täglich sehen? Zu meinem eigenen Bedauern muss ich persönlich sagen, leider weniger als mir lieb ist, und ich denke, so wird es wohl einigen von uns gehen. In unserer modernen Welt haben wir uns weit von unserem natürlichen Ursprung entfernt. Doch gerade, wenn wir durch den Wald schlendern und ihn mit neugierigen, kindlichen Augen neu entdecken wollen, ist es nicht verkehrt, die lebensspendenden Bäume etwas besser kennenzulernen. Aus diesem Grund haben wir als weiteres Angebot zum Entdecken informative Identitätsbestimmungstafeln an die jeweiligen Bäume angebracht.

Sie sollen dir dabei helfen, dich mit offenen Augen durch den Wald zu bewegen, deine Neugierde wecken, die Bäume genauer zu betrachten, die Umgebung um dich herum besser wahrzunehmen und deine Heimat kennenzulernen. Jeder Baum hat seine ganz eigene Geschichte, Wirkung und Bedeutung - für seine Umgebung und für dich.



“

*Nichts ist für mich mehr Abbild der Welt
und des Lebens als der Baum. Vor ihm
würde ich täglich nachdenken, vor ihm
und über ihn...*”

CHRISTIAN MORGENSTERN

”

DIE EICHE

Botanischer Name: Quercus robur

Pflanzenfamilie: Buchengewächs

Die Eiche ist ein besonders symbolträchtiger Nussbaum. In germanischen Sagen steht sie sinnbildlich für die Vater- und Heldenfigur. So wurde sie z.B. als Donareiche (Thors Eiche) verehrt. Auch heute noch kann man sagen, dass etwas oder jemand stark wie eine Eiche ist.

Nicht ohne Grund sieht man deshalb ihre Frucht, die Eichel, auf mehreren Wappen. Außerdem befand sich im Mittelalter oftmals der Gerichtsplatz unter einer Eiche. Das Holz der Eiche ist ein extrem hartes, stabiles und langlebiges Holz. Ihre Nuss wurde früher auch häufig als Schweinefutter verwendet. Eine in unserer Zeit weniger naheliegende Verwendung der Eichel erhielt sie in vor- napoleonischer Zeit wegen der Verknappung von Lebensmitteln in Kriegszuständen. Zur Versorgung der Heere aber auch für die ärmere Bevölkerung auf dem Land wurde sie als Kaffeeersatz gemahlen und aufgebrüht. Dies wurde sogar von Ärzten empfohlen. Im Ersten und Zweiten Weltkrieg nahm dieses bittere Gebräu - von staatlichen Stellen empfohlen - wieder an Bedeutung zu, konnte sich aber nicht durchsetzen, nachdem sich die Versorgungslage nach Kriegsende wieder verbessert hatte.



Die Eiche als Heilpflanze

Die Rinde, Blätter und Eicheln enthalten besonders viele Gerbstoffe, die gegen Ekzeme, Wunden, Durchfall, Entzündungen eingesetzt werden können.

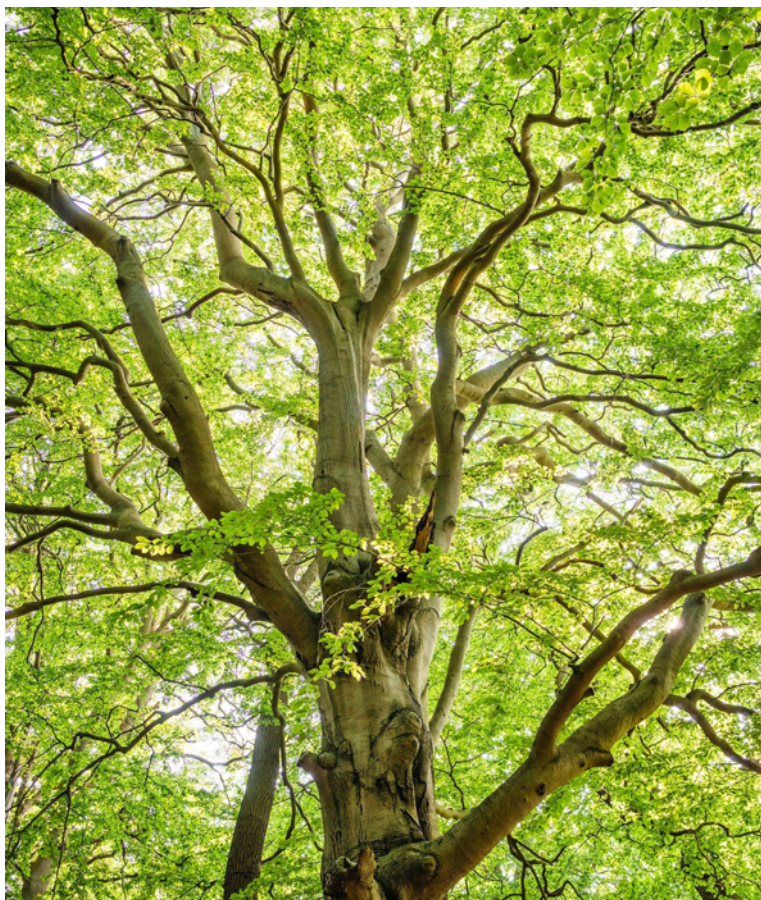
DIE BUCHE

Botanischer Name: Fagus sylvatica

Pflanzenfamilie: Buchengewächs

Ist die Eiche der Vater unter den Bäumen, so ist die Buche in einigen Kulturen die sinnbildliche Mutter und der am häufigsten vorkommende Baum in Deutschland. Ihre Rinde ist glatt und ihr Blätterdach sehr dicht. So spendet sie Schutz vor Regen und Sonne. In manchen Kulturen wurde die Buche sogar als heiliger Baum verehrt, dem Opfer dargereicht wurden. In wieder anderen Kulturen symbolisiert sie Stärke und Kraft aber auch Weisheit und Klarheit, muss also in ihrer symbolischen Kraft den Vergleich mit der Eiche nicht scheuen. Beliebt sind ihre nussigen Früchte, die Bucheckern, bei Wildschweinen - aber auch wir können ein schmackhaftes Speiseöl daraus gewinnen oder sie wieder als Tee- oder Kaffeeersatz aufbrühen.





Die Buche als Heilpflanze

Bei der Buche wurden die Knospen, Blüten, Blätter, Früchte und Rinde verwendet, denen bereits von Hildegard von Bingen eine schleimlösende und fiebersenkende Wirkung nachgesagt wurde. Über die Jahrhunderte war ihr Einsatz mannigfaltig und reichte von Rheuma und Gicht über Darmbeschwerden bis hin zur Behandlung von Geschwüren und Zahnweh.

DIE BIRKE

Botanischer Name: Betula alba

Pflanzenfamilie: Birkengewächs



Die Birke ist ein sehr zarter und filigraner Baum und vielleicht gerade deswegen auch der Baum des Frühlings. Durch die weiße Rinde und hellgrünen Blätter wirkt die Birke sehr hell und leuchtend. Zudem hat sie einen schlanken Stamm mit dünnen Ästen. So mag es erscheinen, als würde der Baum im Spiel des Windes tanzen. Früher symbolisierte die Birke die Fruchtbarkeitsgöttin und steht somit für Weiblichkeit, Tugendhaftigkeit und Jugend. Bis heute ist dieser Baum in vielen Bräuchen, etwa im Tanz um den Maibaum, präsent.

Doch trotz ihres zarten Aussehens ist die Birke ein robuster Baum, der sich gut an die Umgebung anpasst. Die Birke hat viele tolle Eigenschaften und für eine wird sie momentan immer bekannter: Der Birkenzucker. Aus den Fasern des Baumes kann ein Zucker hergestellt werden, der auch unter den Namen Xylit bekannt ist. Dieser kann als Ersatz für raffinierten Zucker dienen, da er 40% weniger Kalorien und Kohlenhydrate enthält.



Heilwirkung

Traditionell wird der Birkensaft zur Entwässerungs- und als Entschlackungskur verwendet. Durch seine Wirkung als Diuretikum kann er bei Blasenentzündungen oder Nierenschwäche Abhilfe schaffen.

Die Blätter und Blattknospen der Birke finden zum Beispiel als Tee oder Badezusatz ihren Einsatz und können dort bei Ekzemen oder Allergien helfen.



DER AHORN

Botanischer Name: Acer

Familiengattung: Seifenbaumgewächs

In Deutschland kommen verschiedene Arten des Ahorns, wie Berg-, Feld- und der Spitzahorn vor. Der Ahorn ist sehr anpassungsfähig und ist bei uns auch in vielen Parkanlagen zu finden. Mit dem Baum wird gerne ein lichter und leichter Charakter assoziiert und so ist er ein Baum, der Orientierung und Besinnung schenkt und im stressigen Alltag Ruhe und Energie ausstrahlen kann. Auch deshalb wird er traditionell gerne als Schutzsymbol vor dem Haus gepflanzt.





Heilwirkung

Die Blätter des Ahorns haben eine kühlende und abschwellende Wirkung und können somit bei Insektenstichen im Wald gleich vor Ort eingesetzt werden. Zudem sind die Blüten und Blätter essbar - am bekanntesten wird wohl der Ahornsirup sein, der aus dem zuckrigen Sekret des Stammes gewonnen wird und bekanntermaßen ein Nationalsymbol Kanadas ist.

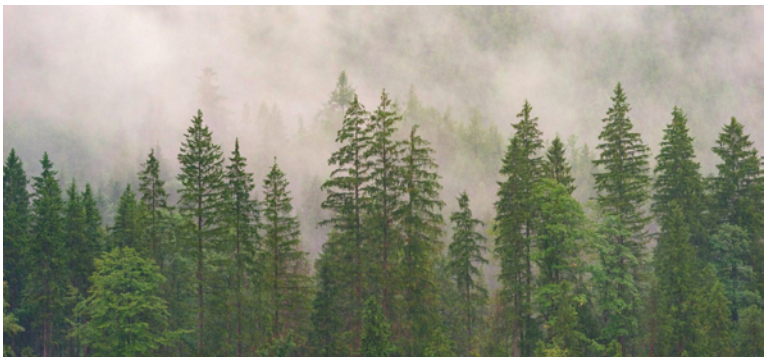
DIE TANNE

Botanischer Name: Abies alba

Pflanzenfamilie: Kieferngewächs

"Der König" im Walde ist die Tanne.

Zusätzlich zu ihrem mächtigen Bau hat die Tanne außerdem eines der leistungsfähigsten Wurzelsysteme und kann selbst in schwere Böden eindringen und ist somit deutlich windbeständiger als andere Baumarten. Sie kann zudem bis zu 600 Jahre alt und bis zu 60 Meter hoch werden. Dieser wunderbare Baum steht für Hoffnung und Stärke. In vorchristlicher Zeit wurde er zur Wintersonnenwende aufgestellt, in manchen Brauchtümern sogar an die Decke gehängt. Heute steht er traditionell als Christbaum an Weihnachten in vielen Haushalten. Die Tanne hat einen wohltuenden Duft, der die Stimmung aufhellen kann.



Heilwirkung

Bei der Tanne können die Triebspitzen, Nadeln, das Harz und die Zapfen verarbeitet werden. Der Sirup aus den Triebspitzen kann bei verschleimten Husten Linderung verschaffen. Zudem kann eine Tanne als Topfpflanze im Zimmer die Lunge stärken. Sie wirkt in unterschiedlichen Darreichungsformen unterstützend bei Atemwegserkrankungen, Erkältungen, Zahnfleischbluten, Durchblutungsstörungen und Frühjahrsmüdigkeit.



DIE KIEFER

Botanischer Name: Pinus sylvestris

Pflanzenfamilie: Kiefernengewächs

Die Kiefer gehört auch zu den schnell wachsenden Bäumen und hat wenige Ansprüche an die Bodenbeschaffenheiten. Kiefernholz ist somit eines der verbreitetsten und in Ihrer Herstellung unkompliziertesten Nutzhölzer und wird gerne als Bau- und Brennholz verwendet.

Heilwirkung

Verwendet werden können bei der Kiefer Triebspitzen, Nadeln, Harz und die jungen Zapfen. Das Nadelöl im Besonderen hat eine dem Cortison ähnliche Wirkung und ist somit entzündungshemmend. Zusätzlich kann die Kiefer aber auch als Tee oder in Salben verarbeitet werden und soll bei Atemwegserkrankungen, Bronchitis, Nebenhöhlenentzündung und Schlaflosigkeit helfen.



DIE FICHTE

Botanischer Name: Picea abies

Pflanzenfamilie: Kiefergewächs

Die Römer sahen in der Fichte ein Zeichen der Hoffnung. Trauernde schmückten Ihre Hauseingänge mit Fichtenzweigen. Auch heute ist der Baum auf Friedhöfen anzutreffen und seine Zweige dienen als Grabbedeckung. Angebaut wird die Fichte hauptsächlich in Monokulturen und ist somit die häufigste auftretende Baumart in Deutschland. Ihre Vorteile sind, dass sie schnell wächst und gute Holzeigenschaften aufweist. Zudem kann sie auch auf freistehenden Flächen gut gedeihen.

Heilwirkung

In der Naturheilkunde werden gerne die jungen Triebe, Nadeln sowie auch das Harz der Fichte verarbeitet. Aus den Nadeln können Salben hergestellt werden, die durch ihre ätherischen Öle bei Erkältungskrankheiten lindernd wirken können. In früheren Zeiten wurden die Nadeln in Alkohol eingelegt und mit dieser Tinktur sollten Beschwerden wie Hexenschuss und Rheuma behandelt werden. Bis heute wird deshalb Fichtennadelöl traditionell in Franzbranntwein mitverarbeitet.



ADRESSEN UND KONTAKTE

Tourist- Information Großschönau

Hauptstraße 28 - 02799 Großschönau / OT Waltersdorf

Telefon: 035841 / 2146

E-Mail: Touristinfo@grossschoenau.de

Tourist-Information Luftkurort Jonsdorf

Auf d. Heide 11 - 02796 Jonsdorf

Telefon: 035844 / 70616

E-Mail: tourist@jonsdorf.de

Tourist-Information Oybin

Hautstraße 15 - 02797 Kurort Oybin

Telefon: 035844 7330

E-Mail: info@oybin.com

Tourismuszentrum Naturpark Zittauer Gebirge

Markt 1 - 02763 Zittau

Telefon: 03583 - 7976400

E-Mail: tourismuszentrum@zittauer-gebirge.com

Naturpark Zittauer Gebirge e.V.

Hauptstraße 28 - 02799 Großschönau / OT Waltersdorf

Telefon: 035841 / 38696

E-Mail: zittauergebirge@naturpark-verein.de

Trixi Ferienpark

Jonsdorfer Straße 40 - 02779 Großschönau

Telefon: 035841 / 631-0

E-Mail: info@trixi-park.de

LITERATURERZEICHNIS

- Dalchow M. (2020): Waldbaden entdecken für Dummies, Wiley-VCH Verlag
- Felber U. (2018): Waldbaden - Das kleine Übungshandbuch für den Wald, Schirner Verlag
- Dr. Fetzner A. (2019): Waldbaden - Auf der Suche nach dem verlorenen Selbst
- Meister G.: Wald. Deine Natur. Die Tanne/ Abies alba Mill., Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
- Peter A. Levine (2011) : Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt, Kösel-Verlag
- Qing Li: Environ Health Prev Med (2010): Effect of forest bathings trips on human immune function, Springer
- Winter E.: Waldbaden Das Praxisbuch - Entspannt lernen-Achtsamkeit üben, Christan Verlag
- <https://www.shinrinyoku.de/waldbaden/was-ist-shinrinyoku.html>
- <https://www.waldkulturerbe.de/den-wald-erleben/publikationen/unsere-waldbaeume/die-fichte/>
- <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/meditation-und-wissenschaft-194/>