

Waldbaden

als Therapieangebot im Reha-Zentrum Bad Steben, in der Klinik Auental

Seit Mai 2023 gibt es ein Spezialangebot im Reha-Zentrum Bad Steben, hier primär explizit in der Klinik Auental, nämlich das Waldbaden.

Die erstaunliche Ressource Wald produziert Sauerstoff, schützt vor starker Sonneneinstrahlung, kühlt die Luft, reinigt die Luft, die wir atmen, klärt unser Wasser, ist ein natürlicher Lärmschutz, ist eine natürliche Barriere gegen Hochwasser, ist ein Erosionsschutz von Bergen und Hügeln, versorgt uns mit Nahrung, beherbergt Material zur Herstellung von Möbeln und Bauholz, hat entspannende Wirkung auf die Psyche und schenkt uns Erholung.

Vieles wussten wir früher bereits intuitiv, heute liegen auch wissenschaftliche Erkenntnisse und Beweise vor, über die Heilkraft des Waldes.

Der Begriff des „Waldbadens“ ist „Shinrin Yoku“, auf Deutsch übersetzbar „Wandeln im Wald“. Dieser Begriff konstatierte, dass die Menschen in Japan Heilung durch Natur benötigen.

Gleichzeitig stand der Gedanke in Verbindung mit einer Waldschutzkampagne.

Erste wissenschaftliche Erkenntnisse in Japan, durch die Wirkung des Waldbadens auch nachweisbar, wie:

- Stärkung des Immunsystems
- Steigerung der körperlichen Energie
- Linderung von Ängsten, Depression und Wut
- Stressreduktion und Entspannung

Zusätzlich wird auch ein positiver Einfluss auf Schlafstörungen und Heben der Stimmung beobachtet.

Dass der Aufenthalt in der Natur, hier explizit in Waldgebieten, förderlich für die somatische als auch psychische Gesundheit, ist, ist keine Annahme mehr, sondern basiert mittlerweile auch auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Für uns im Reha-Zentrum Bad Steben, hier alles zusammengefasst, ist das eine weitere Möglichkeit unseren Rehabilitanden und Rehabilitandinnen eine weitere Therapieperspektive zu bieten, mit dem Vorteil die bei entsprechender Möglichkeit zu Hause auch dort ohne weitere Probleme anwenden zu können. Als besondere natürliche Ressource hier vor Ort wurde das Höllental ausgewählt. Das Höllental ist sowohl Mischwald als auch lichter Nadelwald. Es besteht ein alter Baumbestand, eine abwechslungsreiche Waldszenerie und ein natürliches Gewässer. Die Waldwege sind gewunden und schmal, dennoch gut erreichbar.

Begleitet werden Sie bei unserem Waldbaden durch Therapeuten, die Ihnen helfen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Für diese neue Form als alternative Therapie wünschen wir Ihnen viel Spaß und guten Erfolg.

Dr. med. Bertram Geigner
Ärztlicher Direktor