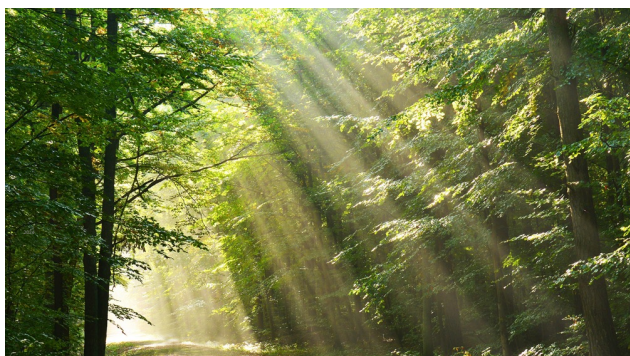




 <p>Zoë D. Lorek</p>	 <p>Christine Spiri</p>
<ul style="list-style-type: none">• Leitung Waldbaden Institut Schweiz• cert. Forest Therapy Guide• Ausbilderin• Psychomotoriktherapeutin HFH <p>> 35 J. pädagogische Tätigkeit > 13 J. therapeutische Tätigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none">• Grundstudium Forstwirtschaft• Dipl. Hotelière• Berufsbildnerin.• zert. Shinrin Yoku / Waldbaden• Kursleiterin Schweiz SYWIS• Expertin Zertifizierung SYWIS

<p>WAS IST WALDBADEN</p> 	
--	---







mit allen
Sinnen
eintauchen



URSPRUNG & BEDEUTUNG
Shinrin-yoku = japanisch

森
林
浴

Wald
Gehölz / Wäldchen
Bad

Waldbaden



GESCHICHTE

- 1970 Murai Koichi (Forstwissenschaft) in DE
- Akiyama Tomohide (Ltj. Abteilung Wald- & Forstwirtschaft jap. Ministerium f. Landwirtschaft)
- 1981 Artikel von Prof. Kamiyama Keizo "Das Rätsel des Waldes" > Phytonzide
- Verwendung des Begriffes Shinrin-yoku durch Prof. Akiyama Tomohide
- Forschungen > 1982 nationales Gesundheitsprogramm zur Stressbewältigung
- 1983 Erscheinung Buch "Das Rätsel des Waldes"



GESCHICHTE

- 2012 Prof. Dr. Qing Li "Forest Medicine"
- 2015 Südkorea Gründung des nat. Forest Healing Center
- Stand 2020: Japan (62), Südkorea (30) Waldtherapie Orte nach Standards

> Anerkannte, auf Rezept verordnete Stressmanagement Methode in Japan und Südkorea

> Verbreitung und Bekanntheit: USA, Australien, Deutschland u.a.



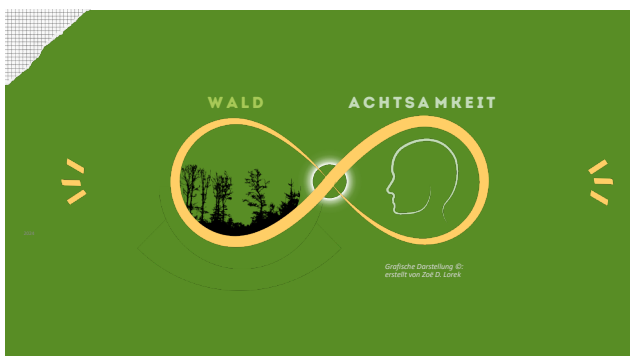
HINTERGRUND

Stressbedingte Auswirkungen einer modernen Gesellschaft

Entspannungsmethode zur Stressreduktion
Prävention



WALD ACHTSAMKEIT



Grafische Darstellung ©: erstellt von ZOE D. LOREK



WAS WIRKT?

- Sauerstoff / reine Luft
- Terpene / Phyttonzide (Geruch)
- Negativionen / Bodenbakterien
- Farben und Formen
- natürliche Geräusche
- natürliches Licht (wenig blau Anteil)

→

- Haltung der Achtsamkeit
- Dauer des Aufenthaltes
- Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung

WIE WIRKT WALDBADEN?

EFFEKTE

Direkte Effekte

- ↳ verminderter Blutdruck (systolisch und diastolisch)
- ↳ gesenkter Puls
- ↳ Reduzierung des Stresshormon (Cortisol)-Spiegels
- ↳ reduzierte Angst
- ...

Direkte Effekte

- Anstieg der Aktivität von krebs- und tumorbekämpfenden Blutzellen („natürliche Killerzellen“)
- aktive Exposition gegenüber antibakteriellen, antimykotischen, entzündungshemmenden, antimikrobiellen und antiviralen Substanzen, die von Blumen und Pflanzen abgegeben werden (Phytonzide)
- höheres Glücksempfinden und positive Stimmung
- verbessertes Energieniveau
- bessere Konzentration



EFFEKTE

Indirekte Effekte

- ↳ Gewichtsverlust
- ↳ reduziertes Risiko für Fettleibigkeit
- ↳ reduziertes Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen
- ↳ Abnahme der Angst
- ↳ reduziertes Risiko, an Depressionen zu erkranken
- ↳ weniger Stimmungsschwankungen
- ↳ geringere Wahrscheinlichkeit, sich in typischen Alltagssituationen gestresst zu fühlen

Indirekte Effekte

- gesteigerte allgemeine Fitness
- verbessertes Immunsystem
- besserer und regelmäßiger Schlaf
- mehr positive Stimmung und Motivation
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- höheres Selbstvertrauen und eine stabilere Persönlichkeit

Quelle: Fahrenz zur Klimalichen Waldbaden, NPG-RSP 2019
Zusammenfassung aus diversen Studien seit 2018



FORSCHUNG



Bereits nach 2 Tagen und Nächten im Wald: Erhöhung der natürlichen Killerzellen um durchschnittlich über 50%. Der Effekt hielt 30 Tage lang an ➤ NK-Zellen -> Perforin, Granulysin, Granzyme Entzündungshemmer (Zytokine)

Dr. Qing Li empfiehlt deshalb, 2 bis 3mal pro Monat ein Waldbad à 4 Stunden zu machen.

Quelle: Li, 2019, *Die wertvolle Medizin des Waldes* S. 96



FORSCHUNG

Bereits nach 2 Tagen und Nächten im Wald:
Erhöhung der natürlichen Killerzellen um durchschnittlich über 50%.
Der Effekt hielt 30 Tage lang an ▶
NK-Zellen -> Perforin, Granulysin, Granzyme
Entzündungshemmer (Zytokine)

Dr. Qing Li empfiehlt deshalb, 2 bis 3mal pro Monat ein Waldbad à 4 Stunden zu machen.

Quelle: Li, 2019,
Die wertvolle Medizin des Waldes S. 96



FORSCHUNG

- Studie in Finnland
- Finnisches Institut für Gesundheit und Wohlergehen
- Helsinki und Region
- 16'000 Personen (2015/16) anhand Fragebögen
- 3-4 x Aufenthalt im Grünen (Mai-Sept)

Ergebnis:
Chance auf Reduktion Psychopharmaka um 1/3 bis 1/4
Reduktion Medikamente Bluthochdruck & Asthma dito
bereits 1/2 h

veröffentlicht hier: *BMJ Journals
Occupational & Environmental Medicine, 5.1.2022*



PUBLIKATION

- Publikation in *Wald und Gesundheit* zkm 2020
- Kanim A, Khalil R, Schmitt M. "Wald reloaded"
- eigene Studie: Einfluss von Achtsamkeitsübungen in **verschiedenen Waldtypen** (Mischwald und Nadelwald) auf psychophysiologische Parameter Vergleich der **Effekte mit Achtsamkeitsübungen** in einem neutralen Raum und in einem Raum, der mit Terpenen von Nadelblättern beduftet wurde

„Der Mischwald zeigte bessere Effekte auf die kardiovaskuläre Aktivität und die Aktivität des parasympathischen Nervensystems.
Der Nadelwald zeigte hingegen bessere Effekte auf den Cortisolspiegel.“


PUBLIKATION



Aufenthalte im Wald führen zu einem deutlich niedrigeren Cortisolspiegel (im Vergleich zu Aufhalten im Innenraum)

Nadel- und Mischwälder hatten positivere Effekte auf die Herzaktivität und die Hautleitfähigkeit. Allerdings wirkte der mit **Terpenen** bedufete Innenraum **ebenfalls positiv**, nämlich

- ! Verbesserung der Aktivität des parasympathischen Nervensystems, aber nicht zu einer Verbesserung des Cortisolspiegels




STUDIEN DR. FOREST

France, Belgium, Germany, Austria, Poland
Beteiligung von 11 Institutionen
Experimente, Fallstudien, Forschung

Finden aktuell statt

Vorgehen:

- Mentale Gesundheit und Wohlbefinden über 2 Mechanismen erforschen: Stressreduktion, Aufmerksamkeit wiederherstellen (Labor, Experimente mit Bildern und Akkustik)



STUDIEN DR. FOREST

- Test, ob und wie sich akustische und visuelle Inputs auswirken
- Welche Biodiversitätsniveaus sind für den Menschen am besten geeignet (Luftqualität, Feuchtigkeit, Baumdiversität, Pilze, Allergie Auslöser, Ozon usw.)
- Waldbaden Studie (mit verschiedenen Untersuchungen, z.B. sitzend auf dem Stuhl)

**PRESSEMITTEILUNG
BAFU**

BAFU Pressemitteilung, 16.3.23:
Waldbesuche sind gut für die Gesundheit



BAFU 2023



KRITIK

Obwohl der Einfluss von Wald auf den Menschen von verschiedenen Forschern und Forscherinnen untersucht wurde, gibt es auch Kritik.

- Mangel an Kontrollgruppen
- Kleine Stichprobengrösse
- Unterschiede in der Durchführung
- Möglichkeit von Placebo Effekten
- Auswahlverzerrung

Weekend Workshop (2 Tage)

Auswertung/Analyse durch die ZHAW:
Feedbacks der TN nach dem Kurs anhand Evaluationsfragebogen zeigte auf, dass die TN mehrheitlich erwähnten:

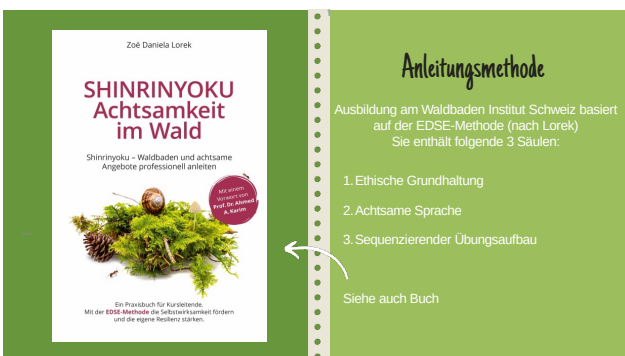
- Ruhe und Entspannung
- Gruppenerlebnis
- Bei sich sein
- Achtsamkeit (auch seitens der KL)
- über 99% waren sehr zufrieden, ca. 1% waren zufrieden, niemand war unzufrieden oder hatte keine Meinung (5 Stufen: ++, +, +-, -, --)

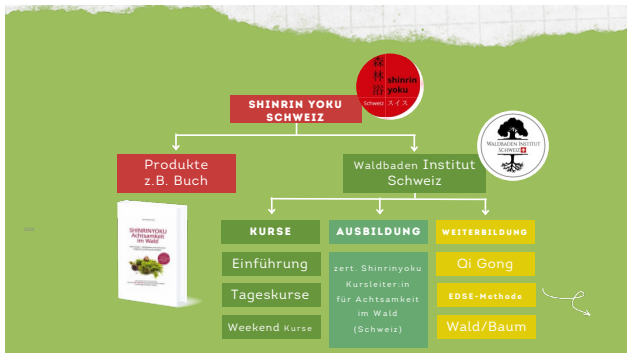


Feedback der TN









TEAM AUSBILDUNG

- Christine Spiri, Expertin
- Erich Gyr, Dozent
- Madeleine Mosimann, Dozentin
- Stefanie Mattenberger, Administration

FUNDIERT . FEINFÜHLIG . FACHKUNDIG

Waldbaden Institut Schweiz
Wallikerstrasse 44
CH-8330 Pfäffikon

www.achtsamkeitimwald.ch
+41 (0) 76 576 68 15

Netzwerk Schweiz
