



Eine Apotheke namens Wald



Foto: shutterstock

speziellen Botenstoffen – sogenannten Terpenen. Einige dieser Terpene stärken messbar unsere Abwehrkräfte. Es gibt Studien, die belegen, dass ein längerer Aufenthalt im Wald die Killerzellen in Ihrem Blut um bis zu 50 Prozent ansteigen lässt!

Und das ist bei weitem nicht alles. Waldluft reduziert deutlich Stress und Angst, lindert Depressionen, ist gut gegen Burnout und hilft sogar Krebs vorzubeugen! Kein Wunder, dass es in anderen Kulturen, wie zum Beispiel Japan, eine lange Tradition des „Waldbadens“ gibt. Jetzt kommt der Trend auch nach Deutschland. Seit kurzem bietet eine Fernhochschule Ausbildungen zum „Wald-Therapeuten“ an

Drei Tipps fürs „Waldbaden“

1. Gehen Sie mindestens einmal pro Woche für mindestens vier Stunden in den Wald!
2. Nehmen Sie achtsam wahr, was Sie sehen, hören, riechen, fühlen!
3. Halten Sie inne und atmen Sie in tiefen Zügen genießerisch die wohlthuende Waldluft ein!

Hartnäckiger Husten, nerviger Schnupfen oder gar eine ausgewachsene Grippe – wenn sich der Winter dem Ende neigt, der Körper erschöpft ist von der lang anhaltenden Kälte und dem permanenten Lichtmangel, dann steigt das Risiko für Infekte. Gerade jetzt ist es wichtig vorzubeugen.

Natürlich wissen Sie, dass Sie unbedingt Stress vermeiden, ausreichend schlafen und reichlich trinken sollten. Doch mindestens ebenso wichtig ist die Luft, die wir atmen. Leider ist die Luft in klimatisierten Büros, sehr trockenen Räumen oder feinstaubbelasteten Innenstädten alles andere als förderlich für unsere Abwehrkräfte. Was also können Sie tun?

Wenn Sie in Ihrem Alltag belastete Innenstädte nicht vermeiden kön-

nen, dann sorgen Sie unbedingt für regelmäßigen Ausgleich! Für gute Luft müssen Sie nicht gleich ans Meer fahren. Es langt auch ein einfacher Waldspaziergang. Denn Waldluft kann deutlich das Immunsystem stärken.

Mittlerweile wissen wir, dass nicht nur wir Menschen oder Tiere, sondern auch Pflanzen rege miteinander „sprechen“. Pflanzen kommunizieren mit

Frederik Beyer

- diplomierter Opernsänger und Gesangspädagoge
- Studium Sprechwissenschaft/Phonetik
- Sprecher hunderter TV-Dokus (ZDF, VOX, Sky, n-tv)
- Stimm- und Sprechtrainer für Unternehmer und Führungskräfte
- Mitglied in der German Speakers Association GSA
- Trainer und Gesellschafter in der Evoleo GmbH www.evoleo.de

