

Waldbaden zuhause – geht das?

Bestimmt haben Sie schon vom Freizeittrend „Waldbaden“ gehört. Der Wald ist „in“ wie nie zuvor: Ein ausgiebiger Spaziergang im heimischen Wald beschert uns wohlthuende Entspannung, indem wir das tiefe Durchatmen und den so typischen Waldduft genießen. Wir kehren glücklich und ausgeglichen zurück, die Lungen voll frischer Luft, die Atemwege frei und die Seele beruhigt. Nur haben wir uns bislang nicht gefragt, warum das so ist.

Denn tatsächlich ist die Wirkkraft ätherischer Waldöle auf Körper, Geist und Seele bemerkenswert. Wir tauchen im Wald in die wunderbare Natur ein, nehmen Bäume, Sträucher, Pilze und Moose wahr, werden verwöhnt von den Braun- und Grüntönen, durchströmt von goldenen Sonnenstrahlen. Unsere Ohren lauschen den leisen Tönen, wie dem Rascheln der Blätter oder dem Säuseln des Windes in den Zweigen und unsere Haut erfreut sich angenehmer Frische und Feuchtigkeit.

EIN FEST FÜR DIE NASE

Für die Nase ist so ein Spaziergang ein ganz besonderes Fest. Die natürlichen Düfte der Fichten, Kiefern, Tannen und Zedern kreieren einen kostenlosen Aromatherapie-Cocktail, dessen so ganzheitlich gesundheitsfördernde Wirkung erst in den letzten Jahren bekannter wurde. Die Bäume schicken ihre heilenden Wirkstoffe in Luft, wie Terpene, Monoterpene oder Alpha-Pinen. Diese schützen den Baum vor Insekten, Bakterien oder Pilzen. Für uns Menschen haben diese natürlichen Stoffe aus dem Ökosystem Wald heilende, reinigende und atmungsaktivierende Wirkung auf unseren ganzen Organismus.

In dieser natürlichen Umgebung des Waldes werden Stresshormone nachweislich abgebaut, das Herz-, Kreislauf- und Immunsystem nachhaltig gestärkt und die „natürlichen Killerzellen“, die im Körper Viren abwehren, vermehrt produziert.

Mithilfe der Aromatherapie können wir von den natürlichen Waldölen profitieren.

WIE FÄNGT MAN DEN WALDDUFT EIN?

Der typische Waldduft sitzt meist in den Nadeln und Zweigen der Bäume. Fachleute destillieren daraus wertvolle ätherische Öle, die wir nutzen können, indem wir den Wald zu uns nach Hause holen. So gelingt es, mit den verschiedenen ätherischen Ölen gesättigte Waldluft „einzufangen“, um so in den eigenen vier Wänden von der wohltuenden Wirkung zu profitieren. Walddüfte ersetzen natürlich keinen echten Spaziergang.

WIE DÜFTE WIRKEN

Der Duft der **Fichtennadeln** befreit z. B. verstopfte Schnupfennasen und hat zusätzlich einen angstlösenden und vitalisierenden Effekt. Das sanfte Lärchenöl ist gut geeignet für empfindliche Bronchien, hilft dem Körper Infektionen abzuwehren und ist dabei nervenstärkend und energetisierend. Erfrischt und gestärkt fühlt man sich, wenn das klare ätherische Öl der Douglasfichte durch den Raum zieht. Zusätzlich stärkt es das Selbstvertrauen, hebt die Stimmung und belebt.

Die würzig-herbe **Lariciokiefer** mit der blütenhaften Zitrusnote wirkt klärend, aufmunternd und stimuliert Körper und Seele. In Stresssituationen die Konzentration fördern und die Nerven stärken, das erreicht der waldig-balsamische Duft der **Himalayazeder** und hat zusätzlich einen entstauenden und entzündungshemmenden Effekt.

Und wer gerade keinen Korsika-Urlaub geplant hat, um dort durch die wilde **Macchia** zu streifen oder wem der Trip durch den Himalaya zu fern erscheint, kann sich die exotischeren ätherischen Öle als Kraftquelle in die Wohnung holen und die Räume sanft natürlich beduften.