

Von Aerosolen und Terpenen...

Wie man mit Waldbaden gesund durch die Corona – Pandemie kommt

So kann Waldbaden deine Stimmung und deine Gesundheit verbessern

Kann man den positiven Einfluss von Waldbaden auf die Gesundheit wissenschaftlich nachweisen? Woran liegt es, dass Menschen sich nach einem Aufenthalt im Wald erholt fühlen? Wie wirkt sich Waldbaden auf das seelische Wohlbefinden aus, und welche Prozesse laufen dabei im Gehirn und im Körper ab? Welche Möglichkeiten gibt es, Teilnehmern von Waldbadenkursen die aktuelle Situation darzustellen? Welche Ängste oder Sorgen stehen dem Waldbaden entgegen? Welche Risiken können minimiert werden?

In diesem Artikel werden die wichtigsten aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse kurz zusammengefasst. Insbesondere auch die psychophysiologischen und neuroendokrinen Effekte (Nerven- und Hormonsysteme) und ihre Relevanz auf die Prävention von psychosomatischen Störungen.

Wir erörtern relevante Fragen um Ihnen einen Einblick in das Potential von Waldbaden zu bieten.

Wie hoch ist ein Übertragungsrisiko von SARS CoV-2 Viren durch Aerosole beim Waldbaden? Was sind Aerosole?

Aerosole sind mikroskopisch kleine Tröpfchen, die sich im feuchten menschlichen Rachenraum befinden und durch Atmen und Sprechen ausgestoßen werden.

SARS- Cov-2 Viren können mit den Aerosolen, die ständig ausgeschieden werden, verbreitet werden.

Herkömmliche Mund-Nasenbedeckungen oder Community-Masken können den Ausstoß nicht verhindern, reduzieren jedoch die Konzentration.

In geschlossenen Räumen, ohne umfangreiche Luftbewegung können Aerosole geraume Zeit in der Luft schweben, und bergen somit eine Übertragungsmöglichkeit der Viren.

Waldbaden ist eine Aktivität im Freien, somit ist ein Infektionsrisiko, an der frischen Luft generell geringer, als in geschlossenen Räumen. Zudem herrschen in der Natur diverse unterschiedliche Luftbewegungen durch Luftschichtenströmungen, die in Räumen nicht gegeben sind.

Gibt es Aktivitäten, bei denen der Aerosol Ausstoß erhöht ist?

Bei einer stark anspruchsvollen Aktivität, mit einer höheren Belastung der Herzfrequenz und damit gesteigerten Sauerstoffaustausch im Blut erhöht sich die Frequenz des Ein- und Ausatmens und auch die Menge der ein- und ausgeatmeten Luft. Vieles Sprechen oder Singen erhöht auch den Austausch von Aerosolen

Waldbaden | Shinrin-Yoku, ausgelegt auf langsames Gehen und ruhige Aktivitäten, birgt wenig Übertragungsrisiko.

Welche Abstands - und Hygiene Konzepte werden beim Waldbaden angewandt?

Folgende Empfehlungen werden von Waldbaden Kursleitern umgesetzt und dienen zusätzlich der Reduzierung des Infektionsrisikos:

- Mindestabstand einhalten 1,5- 2 m
- Teilnehmer- Erfassung (zur Nachverfolgung)

- Mund-Nasenschutz oder Mund- Nasen- bedeckung (z.B. wenn Abstandhalten nicht möglich ist)
- Nies- Etikette und Hygiene beachten
- Bei Symptomen einer Erkältung nicht an Freizeitaktivitäten teilnehmen
- Freiwillige Nutzung der RKI Corona Warn - App
- Selbstverantwortlich agieren und fürsorglich mit sich und anderen umgehen

FAZIT:

Insgesamt ist die Aerosol-Transmission beim Waldbaden signifikant geringer, als in geschlossenen Räumen. Aerosole, haben keine Wirkkraft durch Luftbewegung im Freien. Durch langsame Bewegungen beim Waldbaden ist die Frequenz des Ein- und Ausatmens geringer, als bei körperlich anstrengendem Training oder bei erhöhtem Kommunikationsaustausch. Durch die Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregeln, im Freien praktiziert, ist eine Virusübertragung nahezu unwahrscheinlich.

Was bedeutet und was bewirkt Waldbaden?

Waldbaden kommt aus Japan und wird dort Shinrin- Yoku genannt. Es geht darum, den Wald und die Natur auf alle Sinne einwirken zu lassen, sich achtsam zu erleben und zu bewegen.

Kein Mühen, sondern entdecken, sich frei und ohne Intention treiben zu lassen, zu staunen wie ein Kind, wieder Dinge, Geräusche, Gerüche entdecken und in einer tiefen und ruhigen Atmung zu entschleunigen und zur Ruhe zu kommen. Die differenzierte, innere Haltung, geleitet durch Achtsamkeitsübungen, beruhigt unsere Seele, den Körper und den Geist. Wir entschleunigen ganz von selbst, der Stresslevel sinkt und wir kommen im Hier und Jetzt an - nur der Augenblick zählt.

Neben dieser körperlichen Wahrnehmung beschenkt uns die Natur und die Waldumgebung noch mit viel mehr:

Wir Menschen sind ein Teil der Natur. In der Natur und Waldumgebung fühlen wir uns wohl. Dies hat auch evolutionsbiologische Hintergründe:

- Die Farbe Grün wirkt psychologisch entspannend (aktiviert den Ruhe Nerv)
- Stress-Regulation verbessert sich, negative Gedankenspiralen werden unterbrochen
- Der Wald dämpft den Lärm der Stadt und der Mensch kommt zur Ruhe
- Spezifisches Waldklima (Luft, Licht, Terpene) wirkt gesundheitsfördernd auf Atemwege, Haut, Herz und Gefäße
- Sauerstoffreiche Waldluft entlastet Atemwege und Haut
- Baumkronen wirken wie ein Feinstaub- filter
- Weicher und federnder Waldboden entlastet die Gelenke und Wirbelsäule

Was sind Terpene?

Waldatmosphäre und Waldluft wirken noch zusätzlich auf den Menschen ein: Pflanzen beinhalten diverse sekundäre Pflanzenstoffe, welche sie für die Fortpflanzung, zur Abwehr von Fressfeinden, und zur Kommunikation untereinander „verströmen“. Diese Pflanzenstoffe reichen von ätherischen Ölen, über Flavonoiden bis hin zu Phytonziden.

Terpene gehören zu den Phytonziden und sind in der Atmosphäre der Wälder enthalten.

Aufgaben von Terpenen, den Botenstoffen der Pflanzen und Bäume, sind:

- Nachrichten abgeben,
- durch Botschaften miteinander vernetzt bleiben,
- Schädlinge, Pilze, Sporen und Bakterien abwehren,
- drohende Gefahr durch Fressfeinde oder anderes z.B. Feuer mitteilen.

www = wood wide web

Dieser Austausch ist das Intranet des Waldes.

Diese Botenstoffe =Terpene nehmen wir durch die Atmung und über die Haut auf. Terpene haben positive Effekte auf uns Menschen.

Sie schenken uns mehr Gelassenheit, lassen uns zuversichtlicher werden und können sogar das Immunsystem stärken und somit Gesundheit und Wohlbefinden fördern.

Welche Erkenntnisse liefern aktuelle, wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu Waldbaden?

Wissenschaftliche Nachweise belegen, dass Menschen sich nicht nur im Umfeld von Wald und Natur wohlfühlen, sondern auch durch den regelmäßigen Aufenthalt in der Natur nachhaltig ihre Gesundheit stärken. In Japan ist Waldmedizin schon lange anerkannt und dort gibt es viele Heilwälder, in denen Waldbaden praktiziert wird. Auch einige Hochschulen und Forschungsinstitute in Deutschland befassen sich mit Waldbaden und darüber hinaus mit Waldtherapie und liefern Kriterien bei der Erstellung von Kur- und Heilwäldern für Prävention, therapeutische bzw. rehabilitative Maßnahmen.

In Deutschland existiert bereits ein Heilwald, welcher in Heringsdorf auf Usedom im Jahr 2017 eröffnet wurde.

Seit 2004 zeigen zahlreiche Studien von Prof. Dr. Li von der Nippon Medical School in Tokio auf, dass das Waldbaden einen positiven Effekt, nicht nur auf die menschliche Psyche hat (stimmungsaufhellend), sondern auch auf unser somatisches und physisches Befinden: Schon einige Stunden im Wald können die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöhen und unsere Immunabwehr steigern.

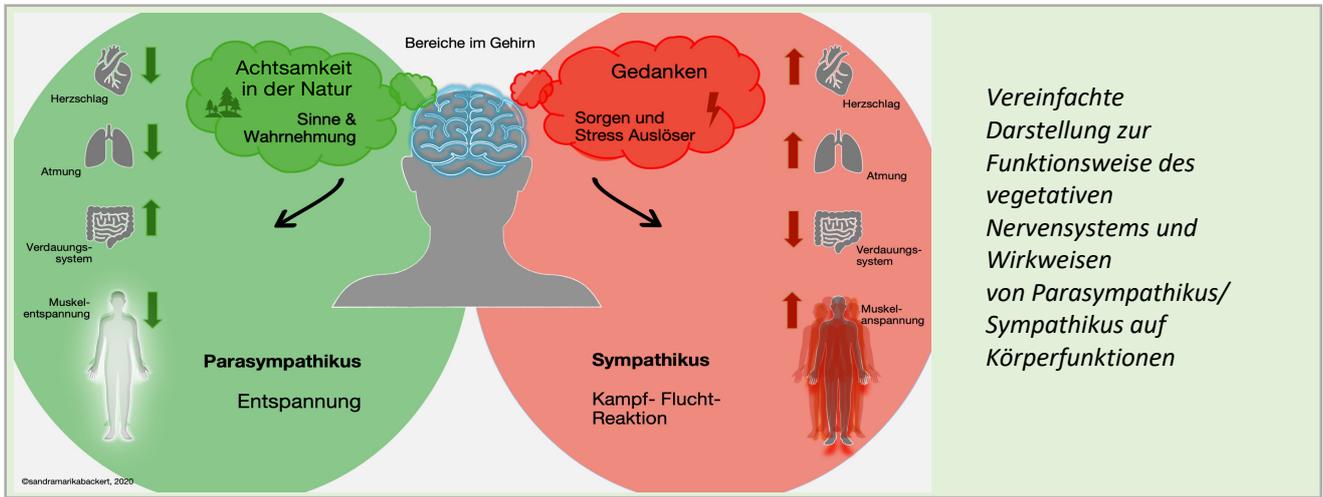
Aktuelle, internationale Forschungen bestätigen und belegen zudem weitere, weltweit gültige gesundheitsförderliche und gesundheitspsychologische Auswirkungen: Prävention, sowohl für psychische, pulmonale und kardiovaskuläre Erkrankungen, d.h.

- Verbesserung von Herz- und Lungenerkrankungen und Migräne
- Stress-Regulation verbessert sich
- negative Gedankenspiralen werden unterbrochen
- Prävention bei psychischen Erkrankungen d.h. eine geringere Anfälligkeit für Burnout, Depression, Angstsyndrome, ADHS

„Dosierung“: Wie häufig kann ich waldbaden, um meine Gesundheit zu stärken?

Schon zwei Waldgänge pro Woche à 90 Minuten, kombiniert mit Achtsamkeitsübungen im Wald, können das Nerven- und Immunsystem regulieren. Folgende Auswirkungen wurden nachgewiesen:

- Reduktion negativ grübelnder, krankmachender Gedanken
- gesundheitsförderliche physiologische Veränderungen: Reduzierung von Erschöpfung, Stress, Burnout-Syndromen, verbesserter Schlaf
- Reduzierung von sympathischer Nervenaktivität (Flucht- Kampf- Reaktion).
- Erhöhung parasympathischer Aktivität (Ruhe-Nerv: Erholung, Entspannung) und Anstieg von Alpha-Gehirnwellen= entspannter Wachzustand, Cortisolspiegel im Blut sinkt



Ist Waldbaden als Prävention zur Stressreduzierung von den Krankenkassen anerkannt?

Seit Anfang Juni 2020 ist das Kurskonzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald“ als Präventionskurs zur Stressreduzierung nach §20 Abs. 4 Nr. 1 SGBV durch die „Zentrale Prüfstelle für Prävention“ (ZPP in Essen) zertifiziert, und wird damit auch von Krankenkassen im Bereich Prävention anerkannt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der „Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit“ unter: www.waldbaden-akademie.com

FAZIT:

Aktuell in der Corona Pandemie benötigt unsere Gesundheit und speziell unser Immunsystem eine extra Dosis Stärkung:

Waldbaden

- ist eine einfache und wundervolle
- Möglichkeit den Alltag und Stress hinter sich zu lassen, neue Energie und Zuversicht zu tanken. Das können wir alle gut gebrauchen.
- Nebenwirkungen nicht bekannt und Kosten: (fast) umsonst
- das Aufnehmen von Terpenen mit ihren Wirkstoffen und das Wahrnehmen dieses Umfeldes mit allen Sinnen ist nachhaltig förderlich für das Wohlbefinden und die Gesundheit.
- reduziert nachweislich Stress-Symptome und wirkt Erschöpfungszuständen und Depressionen entgegen.

Waldbaden wirkt dreifach: es stärkt das Immunsystem und die Psyche, bei gleichzeitig extrem niedrigem Infektionsrisiko für SARS-CoV- 19.

Autorinnen



Elfi Dressler

Hintergrund: Dipl.- Pädagogin (Sozialarbeit & Interkulturelle Beratung(Uni)). Seit 30 Jahren als Trainerin, Beraterin, Dozentin, Coach im BGM tätig für Unternehmensberatungen in unterschiedlichen Branchen.

Seit 2009 selbstständig als Coach, Wirtschaftsmediatorin, zertifizierte Trainerin für multimodales Stressmanagement, Resilienz, Entspannungsverfahren.

Fokus: Salutogenese, Psychische Gesundheit und Resilienz (Führungskräfte, Privatpersonen).

Kernthemen: Stress-Prävention, Gesunde und achtsame (Selbst)-Führung.

Seit 2018: zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald und Mitglied im Netzwerk Waldbaden.

E-Mail: elfi.dressler@interaktiv-coaching.de



Sandra Marika Backert

Hintergrund: Diplom- Betriebswirtin (FH), international tätig als Senior Manager mit personalverantwortung. Zusätzliche Fort- und Weiterbildungen im Bereich Konfliktlösung und Stressbewältigung.

Seit 2019 selbstständig als Marketing- und Kommunikations Consultant, Mediatorin und naturzentrierter Coach (zert. Univ).

Fokus: Begleitung bei Veränderungsprozessen, privat & beruflich, Einzelpersonen & Gruppen.

Kernthemen: Mediative Kommunikation, persönliche Weiterentwicklung nach Krisen, Resilienz und Burnout.

Seit 2019: zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald und Mitglied im Netzwerk Waldbaden.

E-Mail: contact@backertcommunications.com

Quelleninformation

Hua Qian, Te Miao, Li LIU, Xiaohong Zheng, Danting Luo, Yuguo Li: Indoor transmission of SARS-CoV-2 medRxiv 2020.04.04.20053058; <https://doi.org/10.1101/2020.04.04.20053058> ; Abruf 10.06.2020

Bhanu Bhakta Neupane et al.: Optical microscopic study of surface morphology and filtering efficiency of face masks, Peer J. 2019; 7: e7142; Abruf 11.06.2020

RKI, Robert- Koch Institut, Abruf 10.06.2020
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Steckbrief.html#doc13776792bodyText1

Chu, D. K., Akl, E. A., Duda, S., Solo, K., Yaacoub, S., Schünemann, H. J., & COVID-19 Systematic Urgent Review Group Effort (SURGE) study authors (2020). Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. Lancet (London, England), S0140-6736(20)31142-9. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9) ; Abruf 12.06.2020

aerzteblatt.de:
<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/111642/SARS-CoV-2-Viruslast-im-Rachen-zu-Beginn-der-Erkrankung-am-hoechsten> ; Abruf 10.06.2020

[https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/112861/SARS-CoV-2-Wie-ein-Saenger-\(fast\)-den-gesamten-Chor-angesteckt-hat](https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/112861/SARS-CoV-2-Wie-ein-Saenger-(fast)-den-gesamten-Chor-angesteckt-hat) ; Abruf 11.06.2020

Michele Wiens, Juliette O’Keeffe, and Lydia M: NCCEH
<https://ncceh.ca/documents/guide/covid-19-and-outdoor-safety-considerations-use-outdoor-recreational-spaces> ; Abruf 11.06.2020

Christiane Fux, Netdoctor: <https://www.netdoktor.de/news/corona-aerosole-ansteckung-ueber-die-luft/>; Abruf 10.06.2020

Jang S, Han SH, Rhee J-Y. Coronavirus disease cluster associated with fitness dance classes, South Korea. Emerg Infect Dis. 2020 Aug ; <https://doi.org/10.3201/eid2608.200633> ; Abruf 10.06.2020

Bayerisches Ministerialblatt Gemeinsame Bekanntmachung der Bayerischen Staatsministerien für Gesundheit und Pflege und für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie
25. Mai 2020, Az. GZ6a-G8000-2020/122-321
https://www.dehoga-bayern.de/fileadmin/user_upload/25.05.2020_AEnderung_Hygienekonzept_Gastronomie.pdf

Prof. A. Karim, R. Khalil, M. Schmitt (zkm 2020- 2, S. 24-30)

Li, Qing. “Effets des forêts et des bains de forêt (shinrin-yoku) sur la santé humaine : une revue de la littérature” [Effect of forest bathing (shinrin-yoku) on human health: A review of the literature]. Sante publique (Vandoeuvre-les-Nancy, France) vol. S1,HS (2019): 135-143. doi:10.3917/spub.190.0135: <http://documents.irevues.inist.fr/handle/2042/70001>

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen (Prof. für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin) (Naturmedizin Praxis zkm 2020- 2 S. 12-17)

International Society of Nature and Forest Medicine <https://www.infom.org/aboutus/introduction.html> ; Abruf 12.06.2020

Ludwig-Maximilians-Universität, München, Medizinische Fakultät, Institut für Medizinische Informationsverarbeitung, Biometrie und Epidemiologie (IBE) , Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung: <https://ihrs.ibe.med.uni-muenchen.de/klimatologie/waldtherapie1.html>, Abruf: 12.06.2020

