

GESUNDHEITS-EXPERTEN

BEANTWORTEN FRAGEN ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg
Telefon 0391 2806-2002
Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
06.05.2025

Wie der Wald Körper und Geist heilt

Baden in der Natur: Stress abbauen, Immunsystem stärken und Sinne schärfen

Der Mai lockt ins Grüne – perfekt für eine heilsame Auszeit im Wald. „Shinrin Yoku“, das Waldbaden aus Japan, findet auch hierzulande immer mehr Anhänger. Gunnar Mollenhauer von der IKK gesund plus erklärt, wie der Wald Körper und Seele gut tut.

Was genau ist Waldbaden?

Gunnar Mollenhauer: Waldbaden ist mehr als ein Spaziergang unter Bäumen. Es geht nicht um Strecke oder Leistung, sondern um Achtsamkeit. Ziel ist, den Wald bewusst wahrzunehmen: den Duft zu riechen, das Rascheln der Blätter zu hören, die Rinde großer Bäume zu spüren. Farben, Licht und Schatten zu sehen. So finden wir innere Ruhe und atmen buchstäblich wieder durch.

Welche Wirkung hat das auf unsere Gesundheit?

Gunnar Mollenhauer: Der Wald wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Farben, Geräusche und Gerüche senken den Cortisolspiegel, wir entspannen körperlich und mental. Studien zeigen: Wer regelmäßig zwei Stunden im Wald verbringt, stärkt sein Immunsystem und schützt sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht.

Und wenn ich keinen Wald direkt vor der Tür habe?

Gunnar Mollenhauer: Auch kurze Aufenthalte im Grünen helfen. Schon das Micro-Waldbaden im Park oder Garten kann Stress reduzieren. Wichtig ist, regelmäßig kleine Naturmomente in den Alltag einzubauen. So bringen auch Waldgeräusche aus der Audiodatei – zum Beispiel im Büro – den Kopf zur Ruhe.