

Bergwaldprojekt-Waldbaden bei Würzburg am kommenden Samstag

Würzburg, 16.10.2019

Am kommenden Samstag, den 19. Oktober 2019, findet zum ersten Mal das Bergwaldprojekt-Waldbaden im Staatswald des Forstbetriebs Arnstein, BaySf AöR, in der Nähe von Würzburg statt. 14 Teilnehmende aus der Region treffen einander um 13 Uhr, um unter fachkundiger Anleitung für dreieinhalb Stunden regelrecht in den Wald einzutauchen und sich von tagtäglichen Stressauslösern zu befreien.

Das in den 1980er Jahren in Japan entstandene Waldbaden ist eine naturbezogene Methode, die hilft, sich in und mit der Natur zu entspannen und zu entschleunigen. Eine Reihe von wissenschaftlichen Studien bestätigen, dass der achtsame Aufenthalt im Wald die körperliche Gesundheit und das geistige Wohlbefinden fördern. So verringert sich u. a. die Konzentration an Stresshormonen, Blutdruck und Pulsfrequenz sinken, die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöhen sich, Depressionen werden gelindert und der manchmal mahlende Gedankenstrom wird unterbrochen.

Gründe für die positiven Wirkungen sind die vielfältige Waldumgebung, die die Entspannung fördert, und bioaktive, sekundäre Pflanzenstoffe in der Waldluft. Diese finden sich im Gewebe aller Pflanzen, schützen sie, wirken als Lock- oder Abwehrstoffe und dienen der Kommunikation im Ökosystem Wald. Auch unser menschliches Immunsystem reagiert mit einer Stärkung auf sie. Die positive Wirkung wird durch die innere Haltung, mit der wir dem Wald begegnen, beeinflusst.

Am kommenden Samstag sind 14 Teilnehmende aus der Region Unterfranken bei dem angeleiteten, achtsamen Waldaufenthalt des Bergwaldprojekts dabei. Dieser Termin ist bereits ausgebucht; für die Folgetermine am 23.11.2019 und 7.12.2019 gibt es noch freie Plätze. Die kostenlose Anmeldung ist unter info@bergwaldprojekt.de oder 0931-452 62 61 möglich.

Christoph Wehner, Förster beim Bergwaldprojekt e.V. und Anleiter des Waldbadens, über die Veranstaltung: „Wir freuen uns sehr über die große Nachfrage nach unserem Waldbaden und das Interesse der Bevölkerung am Wald. Angesichts der dramatischen Bedrohung unserer Lebensgrundlagen durch den Klimawandel erleben wir während der Stunden im Wald am kommenden Samstag einmal mehr seine vielfältigen und lebenswichtigen Funktionen und wie sehr wir auf die Natur angewiesen sind, was wir von den natürlichen Vorgängen lernen können und dass wir selbst Teil der Natur sind. Mit dem Waldbaden möchten wir neben unseren bundesweiten Naturschutzprojekten möglichst viele Menschen für eine naturverträgliche Lebensweise sensibilisieren, um den dringend notwendigen gesellschaftlichen Wandel hin zu einer nachhaltigen Welt voranzubringen.“

Bergwaldprojekt e.V.

Das Bergwaldprojekt e.V. mit Sitz in Würzburg organisiert Freiwilligen-Wochen in ganz Deutschland mit jährlich ca. 2.500 Teilnehmenden. 2019 finden 117 Projektwochen an 51 verschiedenen Standorten statt. Dieses Jahr werden zusätzlich an vier Terminen eintägige Pflanzeinsätze an verschiedenen Orten in Deutschland und drei Waldbaden-Termine in der Nähe von Würzburg angeboten. Ziele der Einsätze sind, die vielfältigen Funktionen der Ökosysteme zu erhalten, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Bedeutung und die Gefährdung unserer natürlichen Lebensgrundlagen bewusst zu machen und eine breite Öffentlichkeit für einen naturverträglichen Umgang mit den natürlichen Ressourcen zu bewegen. Der Verein finanziert sich größtenteils aus Spenden. Anmeldung zu den Projektwochen unter: bergwaldprojekt.de.

Kontakt

Lena Gärtner
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Bergwaldprojekt e.V.
Tel.: 0931 991 22011
E-Mail: lg@bergwaldprojekt.de