



11. September 2023

## **Presseinformation**

# **Waldbaden in Oberstaufen: Mit neuer zertifizierter Wald-Gesundheitstrainerin Stress ab- und Glück aufbauen**

**Handy aus, raus aus der Hektik und in die Ruhe des Waldes abtauchen. Bereits 20 bis 30 Minuten Spaziergehen zwischen Bäumen baut Stress ab und Glück auf. Der Wald tut gut – das ist wissenschaftlich belegt. Und genau diese positive Wirkung auf Menschen erzielt das Waldbaden. Sie erlebbar zu machen ist die Motivation von Beate Kratzer, der neuen frisch zertifizierten Wald-Gesundheitstrainerin bei Oberstaufen Tourismus. Zweimal pro Woche lädt sie ab sofort zum Waldbad in den Wäldern rund um Oberstaufen ein.**

Beate Kratzers Intention ist es, authentisch zu sein. Ganz nach dem Motto: Was mir guttut, tut auch anderen gut. Seit September führt die zertifizierte Wald-Gesundheitsexpertin die Gäste zweimal wöchentlich ins Waldbaden ein. Ihre [Ausbildung](#) hat sie beim Kneippärztebund e.V. in Bad Wörishofen absolviert. „Ich finde das Zusammenspiel von Wald und Gesundheit total spannend. Beim Waldbaden möchte ich Menschen motivieren, mehr in den Wald zu gehen, damit sie spüren, dass Wald einfach nur guttut“, erklärt Beate Kratzer ihre Begeisterung für die Auszeit im Wald.

### **Gedanken-Karussell entschleunigen**

Zwei bis drei Stunden sind die maximal zehn Teilnehmer mit Beate Kratzer unterwegs. Handys sind nicht verboten, aber die Trainerin empfiehlt: Abschalten. Die Teilnehmer sollen ihr „Gedanken-Karussell mal anhalten und im Jetzt und Hier sein“. Es beginnt mit einem rund halbstündigen Spaziergang zum Waldrand, wo erste Lockerungsübungen (bewusstes Atmen) folgen. Dann geht es in den Wald, langsam, entschleunigend. Bei Achtsamkeitsübungen wie Sitzmeditation oder langsamer Gehmeditation soll der Wald achtsam wahrgenommen werden.

### **Achtsam und entschleunigend: Die Waldbaden-Angebote in Oberstaufen**

Zwei Varianten des Waldbadens bietet Oberstaufen Tourismus an. Zum einen montags das „Entschleunigende Waldbad“ (ca. 3 Stunden), mit wohltuenden Übungen wie achtsamem tiefem Atmen und Gehmeditation. Donnerstags findet das „Achtsame Waldbad“ (ca. 2 Stunden) statt, das durch bewusstes Wahrnehmen



mit allen Sinnen und langsamen Bewegungen für Entschleunigung und Kräfteauftanken sorgt. Die Waldbaden-Angebote kosten mit Gästekarte 10 bzw. 15 Euro und finden nur bei guter Witterung statt. Weitere Informationen sowie Buchung unter: [oberstaufen.de/waldbaden](https://oberstaufen.de/waldbaden)

Zum Hintergrund:

**Darum macht der Wald gesund**

Wie gut der Wald tun kann, spürt jeder, wenn er ihn betritt. Die gute Luft, der weiche Boden, die wohltuende Ruhe. Diverse Studien haben sich diesem Phänomen angenommen, so auch die Universität Michigan. Die stellte im Jahr 2019 fest, dass der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Körper der Studien-Teilnehmer nach einem knapp halbstündigen Waldspaziergang erkennbar sinkt. Im Gegenzug wurden Endorphine und das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Diese und weitere Studien belegen, dass ein Aufenthalt im Wald Stress und Angstgefühle lindert, Depressionen entgegenwirkt, das Gehirn entspannt und das Immunsystem stärkt.

**Das ist Waldbaden**

Die Idee des Waldbadens stammt aus Japan. Das „Shinrin Yoku “ wird dort in der Schulmedizin bereits seit Jahrzehnten als klinische Waldtherapie angewandt. Vornehmlich bei Menschen, die in Städten leben und deutlich häufiger unter Stress leiden. Zur Vorbeugung bekommen sie ein Waldbad verschrieben. Beim Waldbaden geht es darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Mit Achtsamkeitsübungen gilt es sich zu entspannen, den Kopf freizubekommen und sich auf sich und die natürliche Umgebung zu besinnen. Tiefes Atmen, langsames Gehen – am besten barfuß –, das Fühlen des Waldbodens, Meditieren, Hinlegen und Ruhen oder Berühren der Bäume sind gängige Praxen, um tief in den Wald einzutauchen.

*Bildunterschriften:*

1.) Beate Kratzer ist die neue zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin bei Oberstaufen Tourismus. Ihre Ausbildung hat sie beim Kneippärztebund e.V. absolviert. – © Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH

2.) Wald tut gut – das ist wissenschaftlich belegt. Beim Waldbaden wird der Wald zum Entspannungs- und Kraftort. – © Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH / Moritz Sonntag