

Waldbaden ist wie ein grüner Smoothie!

Im Erstberuf ist Tanja Weißkamp-Lenkewitz Medizinisch-Technische Assistentin in der Mikrobiologie. Damit ist sie auch ganz nah an der Pandemie und kümmert sich so um unsichtbare Phänomene, die unser Leben dennoch maßgeblich beeinflussen. Insofern wundert es vielleicht auch nicht, dass sie 2019 im Kloster St. Maria im Pfälzer Esthal eine Ausbildung zur Waldbademeisterin gemacht hat. Seitdem bietet sie über ihr Herzensprojekt *seinskraft* Seminare dazu an. Wer nie mit dem Thema Waldbaden in Berührung kam, könnte zu schnell an esoterische Quacksalberei denken und läge doch nachweislich falsch. An der Nippon Medical School in Tokio kann man Waldmedizin studieren und auch an der renommierten Münchener Ludwig-Maximilians-Universität gibt es in der medizinischen Fakultät das Fach Waldtherapie.

Jeder weiß, wie Thymian riecht, frisch aufgeschnittenes Holz, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Zitrusfrüchte. Was wir riechen, sind Terpene, flüchtige Kohlenwasserstoffe, die unser Immunsystem entschlüsseln kann. Auch Bäume reichern die Luft mit Terpenen an und locken so Insekten an oder halten Fressfeinde fern. Gehen wir durch einen Wald, nehmen wir diese Stoffe auf, und das lässt sich im Blut nachweisen. Die Stresshormone sinken, Blutdruck und Blutzuckerspiegel auch. Die weißen Blutkörperchen steigen dagegen an, vor allem die sogenannten natürlichen Killerzellen, die u. a. für die Abwehr von Viren zuständig sind. Wenn man sich einen halben Tag im Wald aufhält, ist dies noch sieben Tage messbar. Wer bis zu drei Tage pro Monat im Wald verbringt, schenkt seinem Körper einen Immun-Boost, der einen Monat lang wie ein grüner Dauer-Smoothie wirkt. Ruhe und Zufriedenheit inklusive.

„Mir geht es beim Waldbaden um alle Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken. Also lasse ich die Leute auch etwas probieren. Knoblauchrauke, Lindenblätter, Fichtennadelspitzen oder Brombeerblätter. Das kostet Überwindung, gehört aber zur ganzheitlichen Wahrnehmung dazu“, erklärt Weißkamp-Lenkewitz. Viele Menschen

Tanja Weißkamp-Lenkewitz (51) ist Waldbademeisterin. Mit ihr lernt man die Natur mit allen Sinnen kennen und erfährt zugleich viele wissenschaftliche Fakten zum System Wald. Eine wohltuende Reise ins Grün.

haben außerdem in der Kindheit gelernt, dass man alles angucken, aber nicht anfassen darf. Auch hier steuert sie gegen. Anfassen ist beim Waldbaden ausdrücklich erlaubt. Und wenn ihre Seminarteilnehmer:innen mit geschlossenen Augen ein Blatt erfühlen und beschreiben sollen, fragt sie anschließend schon einmal nach, welche Gedanken über die Beschreibung hinaus durch den Kopf gingen. Die regelmäßige Antwort: keine. Das hat durchaus etwas Meditatives. In unserem Alltagsstress voller Überreizung ein überraschend einfaches Prinzip, um „runterzukommen“. Man muss sich nur darauf einlassen.

Kontakt: <https://seinskraft.de>

FILM ZUM ARTIKEL

