

Waldbaden in Sindelfingen



Entspannung und Entschleunigung bietet das Waldbaden. Der neue Waldbadepfad in Sindelfingen soll als Anleitung dienen für Menschen, die eigenständig das Waldbaden kennenlernen und ausprobieren möchten (Bild: Dettenmeyer).
Seite 15

SE/BE 25.05.21



Doris Leddin freut sich, dass ihre Idee eines Waldbadepfads in Sindelfingen umgesetzt wurde.

Bild: Dettenmeyer

Waldbaden beim Wasserturm

Sindelfingen: Der ein Kilometer lange Pfad im Stadtwald lädt mit fünf Stationen zum Entspannen ein

Von unserer Mitarbeiterin
Karina Präg

Die Idee des Waldbadens stammt aus Japan und verbreitete sich die letzten Jahre immer mehr, auch in Deutschland. Sie dient zur Entspannung, Entschleunigung und ist gesundheitsfördernd. Der neue Waldbadepfad in Sindelfingen soll als Anleitung dienen für Menschen, die eigenständig das Waldbaden kennenlernen und ausprobieren möchten.

Zusammen mit der Bürgerstiftung Sindelfingen, dem leitenden Förster Markus Klas, dem Schwarzwaldverein und der Heilpraktikerin Barbara Dürrwang setzte Doris Leddin, langjährige Zeitstifterin der Bürgerstiftung, ihre Idee eines Waldbadepfads in die Tat um. „Durch dieses Projekt habe ich selber gemerkt, dass der Wald nicht nur als Bewegungsort zum Sporttreiben dient, sondern auch ganz langsam und entspannt sein kann“, sagt Doris Leddin.

Der Wald ist in den letzten Jahren ein immer beliebter werdender Aufenthaltsort geworden. In den 80er-Jahren wurde mithilfe von Studien an japanischen Universitäten erforscht, dass ein Aufenthalt im Wald den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel senkt,

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt, das Immunsystem stärkt und stressregulierend und muskelentspannend wirkt.

Dies liegt an den Terpenen, – chemische Verbindungen, die der Baum abgibt – die der Mensch über die Haut und durch die Luft aufnimmt. Das Berühren und Umarmen von Bäumen verstärkt diese Effekte.

Der Waldbadepfad am Sindelfinger Wasserturm bietet auf einer Strecke von etwa einem Kilometer die Möglichkeit, den Wald und die Luft neu wahrzunehmen. Er startet mit einem kleinen verwunschenen Pfad und führt dann auf einem etwas breiteren Waldweg wieder zurück zum Ausgangspunkt.

Mit allen Sinnen erleben

Einplanen sollte man ungefähr eine Stunde, denn das „absichtslose Schlendern“, das beim Waldbaden die erste Grundübung darstellt, braucht Zeit. Man sollte achtsam sein, auch auf kleine Dinge am Wegesrand aufmerksam werden, sich ablenken lassen, stehen bleiben und mit allen Sinnen die Situation erleben. „Denn das Wichtigste beim Waldbaden ist das Ankommen im Hier und Jetzt, ohne dass irgendetwas möglichst schnell erreicht werden muss“, sagt Barbara Dürrwang.

Die fünf Stationen entlang des Pfades bie-

ten Ansätze, wie das Waldbaden gestaltet werden kann. So wird man an einer Station aufgefordert, gesammelte Waldmaterialien schön zu drapieren. An einer anderen Station bietet sich die Möglichkeit zu verweilen, und an wieder einer anderen Station wird der Wald als Luftfilter wahrgenommen. Dadurch soll man eine Stunde lang abschalten und sich für den Alltag stärken können.

Der Sindelfinger Waldbadepfad ist nun offiziell eingeweiht und begehbar, jedoch noch nicht komplett fertig, da wetterbedingt zwei von den fünf Stationen noch aufgestellt werden müssen. Trotzdem wollte die Bürgerstiftung den Pfad jetzt zum Frühlings-Erwachen des Waldes öffnen, um den Bürgern schon jetzt die Möglichkeit des Waldbadens zu bieten. Der Pfad wird im Laufe der nächsten Monate immer wieder sein Gesicht verändern.

„Waldbadepfade werden in Zukunft häufiger werden, da wir Menschen immer einen Impuls oder eine Anleitung brauchen, um etwas zu tun. Wir sind entfremdet von der Natur“, sagt die Heilpraktikerin und Waldbaderin Barbara Dürrwang. „Wir Menschen müssen wieder lernen zu genießen, und zwar einfach für uns, ohne Anleitung.“

SE/BE 25.05.21