



Im Lockdown lockt der Wald

- **Entspannt im Wald baden**
- **Spiele für Familien und Junggebliebene**

13.01.2021 Schon während des ersten Lockdowns haben viele den Wald neu für sich entdeckt. Auch in der kalten Jahreszeit suchen viele Menschen während der Kontaktbeschränkungen ihr Wohl im Wald. Der Wald bietet als ruhige Oase die Freiheit, die wir aktuell nicht mehr haben. Er bietet Entspannung, man kann die Seele baumeln lassen oder auch aktiv sein und Sport treiben.

Bereits eine halbe Stunde im Wald wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem, der Blutdruck sinkt und Stress wird abgebaut. Dabei ist es übrigens nicht nötig, sich körperlich sehr anzustrengen. Schon ein gemütlicher Spaziergang im Wald reicht aus und wirkt wie eine Aromatherapie, die für die Gesundheit förderlich ist.

Der Wald hilft mit Ängsten und Aggressionen besser umzugehen. Er tut einfach gut. Diese positiven Wirkungen haben japanische Wissenschaftler*innen erneut bestätigt. Ein Ergebnis der Studie: Der Cortisolspiegel (Stresshormon) im Speichel war beim Waldspaziergang um 12,5 Prozent niedriger als bei der Vergleichsgruppe. Diese positiven Wirkungen des Waldes werden auch bei uns inzwischen noch mehr geschätzt. Der Begriff „Waldbaden“ ist inzwischen allgemein bekannt und wird häufig als Veranstaltung angeboten und auch erste Kliniken nutzen die heilende Atmosphäre des Waldes.

Auch Allergie-, Asthma- und Neurodermitis-Patient*innen bietet das besondere Klima des Waldes mit seinen ausgeglichenen Temperaturen ein ideales Erholungsgebiet. Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume an die Luft abgeben, wird darüber hinaus das Immunsystem gestärkt.

Für Familien und Junggebliebene hat die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) ein ganzes Potpourri von Spielen für den Wald zusammengestellt, die Groß und Klein begeistern werden. Sie finden Sie unter [Freizeitipps](#) auf der Internetseite.

Vor über 70 Jahren am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 14 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Neben Waldschutz und Baumpflanzungen ist das Heranführen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen an den Wald ein Schwerpunkt ihrer Arbeit. Besonders erfolgreich sind die Waldjugendspiele, Waldmobile, Waldschulen, Schulwälder, die SDW-Waldpädagogiktagungen und die walddpädagogischen Projekte SOKO Wald, die Klimakönnner und die Fortbildungen „Nix wie raus in den Wald“.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8
53115 Bonn

Tel.: 0228 9459835
Fax: 0228 9459833

Pressereferentin:
Sabine Krömer-Butz

sabine.kroemer-butz@sdw.de
www.sdw.de