WALDBADEN

FORESTA ITALIANA CERTIFICATA
CANSIGLIO
BOSCO DA REME DI SAN MARCO

Eintauchen in die Natur

Die Beziehung zwischen Mensch und Wald ist uralt. Durch die Modernisierung und das vorwiegend städtische Leben hat sich der Mensch immer mehr vom Wald entfernt und auch die Möglichkeit verloren, diese Beziehung und die Notwendigkeit, sich mit der Natur wieder in Verbindung zu setzen, zu erforschen und zu genießen.

Waldbaden (Forest Bathing) mfasst verschiedene Aktivitäten, bei denen wir unsere Sinne in die Waldatmosphäre eintauchen, um positive Wirkungen auf die Gesundheit und das psychophysische Wohlbefinden zu erzielen: Offenbarung der Sinne zur Waldatmosphäre, sachtes Schreiten durch den Wald, Einatmen der Waldluft und Stärkung einer emotionalen Verbindung mit der Landschaft.

Waldbaden unterscheidet sich von der **Forest Therapy**, die auf einem ärztlichen und wissenschaftlichen Ansatz aufbaut, in spezifischen Waldtherapiestationen stattfindet und Heilpfade bietet, die von Ärzten und Wissenschaftlern getestet sind und darauf abzielen, Daten über die Wirkungen einiger Atmungserkrankungen (Asthma) oder geistigen Gesundheitsstörungen (Depression, Beklemmung) zu sammeln.

Es ist also möglich, von der Atmosphäre des Waldes Nutzen zu ziehen (*Shinrin Yoku*, *Waldbaden*) und das eigene **psychophysische Wohlbefinden** zu steigern.
Wenn sie von qualifizierten Personen geleitet wird, kann diese Übung zur Wiederherstellung der Verbindung zur Natur helfen, einen Teil dieser Beziehung und der entsprechenden Vorteile wieder herzustellen, d.h. Entspannung, Aufmerksamkeit, Lebenskraft und Wohlbefinden, sowie positive Auswirkungen auf den Blutdruck, das Atmungssystem, das Immunsystem.

Die Umgebungen mit einer **hohen Biodiversität und Natürlichkeit** sind auch diejenigen, die sich am meisten positiv auf das psychophysische Wohlbefinden auswirken.

BIO4 | Interreg Italia-Österreich European Regional Development Fund | EUROPEAN UNION
VENETO AGRICOLTURA | Università degli Studi di Padova | TESAF | Landwirtschaftskammer Tirol
PEFC Promuoviamo la Gestione Sostenibile delle Foreste www.pefc.it | NATURA 2000
BioΔ4 - „Neue Instrumente zur Inwertsetzung der Biodiversität der grenzüberschreitenden Waldökosysteme" ITAT2021 Ein durch den Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung (EFRE) im Rahmen des Interreg V-A Programms für Italien und Österreich 2014-2020 (Ausschreibung 2017) finanziertes Projekt. Der italienische Teil wird durch den Rotationsfonds kofinanziert (CIPE-Beschluss).