



Medical Park Bernau: “Den Wald mit allen Sinnen erleben”

Beitrag

Seit knapp einem Jahr ist das Waldbaden Bestandteil des integrativen Therapiekonzepts des Medical Park Chiemseeblick. Die Fachklinik für Psychosomatik zieht eine positive Bilanz. Die Therapiemethode wird von den Patient*innen sehr gut angenommen und führt bei ihnen zu mehr Gelassenheit und Ruhe. Dafür sorgen die biologischen Effekte des Waldes in Kombination mit einigen Übungen, die einfach durchzuführen und für jeden adaptierbar sind.

Bis zu 12 Teilnehmer*innen werden von zwei Therapeuten in ein kliniknahes Waldstück begleitet. Die zweistündige Therapie beinhaltet verschiedene Übungen. „Durch diese Techniken möchten wir erreichen, dass die Patient*innen mit allen Sinnen mit der Natur in Verbindung treten“, erklärt Eva-Maria Aschenbrenner, Sporttherapeutin im Medical Park Chiemseeblick. Durch das Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining vergessen die Patient*innen ihre negativen Gedanken und bauen Stress ab. „Wir bekommen viel positives Feedback und die Patient*innen bestätigen die heilsame Wirkung des Waldes“, berichtet Dr. Andreas Menke, Ärztlicher Direktor des Medical Park Chiemseeblick.

Umfangreiche Studien bestätigen die heilende Wirkung des Waldes. So führt Waldbaden zu einer Reduktion von Stress-Hormonen wie Cortisol und Adrenalin, zur Senkung des Blutdrucks und Steigerung des psychischen Wohlbefindens. Phytomedizinisch wirksame aromatische Öle, Terpene und Phytonzide sind für diese Wirkung verantwortlich. Die Komponenten des Lichts, der Farben und der reduzierten Geräuschkulisse vermitteln, zusammen mit der entschleunigten Bewegung, diese Effekte. In der modernen Naturheilkunde sind mittlerweile antidepressive und angstlösende Effekte wissenschaftlich nachgewiesen.

Bericht und Fotos: Medical Park Chiemseeblick



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



Kategorie

1. Allgemein

Schlagworte

1. Bernau
2. Medical Park
3. Umland