



## 21. Juni: Deutschland geht Waldbaden

*Bonn, 19.06.2024* Bereits im fünften Jahr findet die Benefizaktion „Waldbaden“ zur Sommersonnenwende statt. Damit möchten Anbieter:innen für Waldbaden, dem angeschlagenem Ökosystem Wald helfen. Den gesamten Erlös ihrer Aktionen spenden die Initiatoren für Neupflanzungen an anerkannte Organisationen wie die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) und das Bergwaldprojekt.

Wahrscheinlich war noch nie so deutlich wie jetzt, wie sehr wir Menschen den Wald brauchen und wie viele Leistungen er uns bietet. Er reinigt und kühlt die Luft, er fungiert als Wasserspeicher und produziert Sauerstoff. Diese Leistungen prädestinieren den Wald für die Erholung, Entspannung und Regeneration von uns Menschen.

Für Michaela Dalchow, der Organisatorin der bundesweiten Benefizaktion zugunsten der heimischen Wälder, sind das ausreichende Gründe, die Einkünfte dieses Tages vollständig für das Pflanzen Bäumen zu spenden. In vielen Fällen wird das Angebot zum Waldbaden von Förster:innen begleitet, die die Teilnehmenden zusätzlich mit vielseitigen Informationen über den Wald versorgen.

### Was ist Waldbaden?

Das Waldbaden wurde schon in den 80er Jahren in Japan konzipiert und ist heute ein internationaler Gesundheitstrend. Waldbaden ist bewusster und achtsamer Aufenthalt im Wald mit dem Ziel, die positiven Auswirkungen der Natur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden zu nutzen. Beim Waldbaden geht es darum, sich mit allen Sinnen auf den Wald einzulassen, die Natur zu beobachten, die Geräusche zu hören, die frische Luft zu atmen und die Waldatmosphäre zu genießen.

Waldbaden wird zunehmend in der therapeutischen Praxis und als alternative Form der Gesundheitsförderung anerkannt, da Techniken wie Meditation, Atemübungen, Achtsamkeitspraktiken oder Yoga gut integriert werden können.

### Pressekontakt:

Sabine Krömer-Butz

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW)

Dechenstraße 8

53115 Bonn

Tel.: 0228 945983-5

Mail: [sabine.kroemer-butz@sdw.de](mailto:sabine.kroemer-butz@sdw.de)



### **Über die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW):**

*Am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit einer der ältesten Naturschutzverbände in Deutschland. Heute engagieren sich in den 15 Landesverbänden rund 25.000 Mitglieder aktiv für den Wald. Waldbezogene Bildung für Kinder und Jugendliche sowie Schulungen für Erzieher:innen und Lehrkräfte bilden gemeinsam mit dem aktiven Waldschutz und -erhalt den Schwerpunkt der Arbeit.*