



Wald – ein Raum für Herz und Seele

- **Waldtherapie – bald präventives Gesundheitskonzept**
- **SDW bietet Achtsamkeitspfad für jeden und jede Gemeinde**

02.02.2022 Wald tut gut. Er wirkt positiv auf das vegetative Nervensystem, senkt den Blutdruck und baut Stress ab. In Zukunft sollen diese Wohltaten ihren festen Platz in Therapien gegen physische Probleme und chronische Erkrankungen sowie deren Prävention haben.

Zahlreiche Studien zur Wirksamkeit des Waldbesuches und die Erfahrungen in Japan mit über 60 Waldtherapiezentren motivieren Forschende in Deutschland, in dem Verbundvorhaben „Waldtherapie“ die Wirksamkeit von Klinischen Waldtherapien (KWT) endgültig nachzuweisen. Damit wird die Voraussetzung geschaffen, dass Waldtherapie in Zukunft als präventives Gesundheitskonzept in Deutschland anerkannt wird. Waldtherapie soll dann ein fester Bestandteil der Maßnahmen gegen Stress, mentale Probleme und auch chronische Erkrankungen werden.

Angebot für Interessierte: Bis es so weit ist, bietet die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) allen Waldbesuchenden ihren **Achtsamkeitspfad** an, mit dem man selbständig etwas gegen den Stress und für die eigene Entspannung tun kann. Auf dem Achtsamkeitspfad lernt man den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, sich durch Übungen ganz auf diesen einzulassen und so das Entspannungsgefühl sowie die persönliche Achtsamkeit zu fördern.

Wer keinen der zwölf Achtsamkeitspfade vor Ort hat, kann sich alle Audio-Dateien unter www.sdw.de/achtsamkeitspfad herunterladen und einfach auf dem Smartphone abspeichern. Damit kann man die Übungen in jedem beliebigen, ruhigen Waldstück anhören.

Angebot für Gemeinden und Kommunen: Wer Interesse an diesem Pfad hat, bekommt von der SDW das notwendige Know-How. Die Tafeln können von Gemeinden, Kommunen, Vereinen und auch privaten Waldbesitzenden in ganz Deutschland in ihren Wäldern aufgestellt werden. Die Tafeln und die gesprochenen Texte wurden so entwickelt, dass sie sich in jedem Waldstück umsetzen lassen. Empfohlen für die Installation der Achtsamkeitspfade werden ruhige, gering frequentierte Waldgebiete sowie Wälder im Umfeld von Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen oder Einrichtungen für psychische Erkrankungen.

SDW: Vor fast 75 Jahren am 5. Dezember 1947 wurde die SDW in Bad Honnef gegründet und ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 15 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Neben Waldschutz und Baumpflanzungen ist das Begeistern von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen für den Wald und den Waldschutz ein Schwerpunkt der Arbeit.

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