



Deutschland geht Waldbaden

14.06.2023 Bereits im vierten Jahr findet die Benefizaktion „Waldbaden für einen guten Zweck“ zur Sommersonnenwende statt. Mit dem neuen Trend machen an diesem Tag über 60 Anbieter:innen mit dem Waldbaden insbesondere auf das sensible Ökosystem Wald aufmerksam. Den gesamten Erlös ihrer Aktionen spenden sie für Baumpflanzungen.

Dieses Jahr ist das Ziel 15.000 Euro, die über die Teilnahmebeträge an den Angeboten im Rahmen der Benefizaktion eingenommen werden sollen: Damit sollen rund 3.000 Bäume gepflanzt werden, um die Wälder für die nächste Generation zu stärken. Umgesetzt werden die Baumpflanzungen deutschlandweit über die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) und das Bergwaldprojekt.

Wahrscheinlich war noch nie so deutlich wie jetzt, wie sehr wir Menschen unseren Wald brauchen und welche Vielzahl an Ökosystemleistungen 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. Die Coronazeit hat gezeigt, wie geeignet der Wald zum Krafttanken und Abschalten ist.

Für Michaela Dalchow, der Organisatorin der bundesweiten Benefizaktion zugunsten der heimischen Wälder, sind das ausreichende Gründe, die Einkünfte dieses Tages vollständig für den Wald 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 als therapeutische Praxis und alternative Form der Gesundheitsförderung anerkannt, da Techniken wie Meditation, Atemübungen, Achtsamkeitspraktiken oder Yoga gut integriert werden können.

Presseinformation



Pressekontakt:

Sabine Krömer-Butz
Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW)
Dechenstraße 8
53115 Bonn
Tel.: 0228 945983-5
Mail: 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.