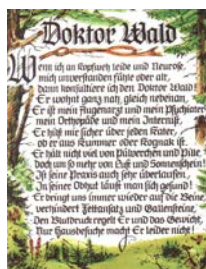


„Doktor Wald“ und der Weltgesundheitstag

5.3.13



Am 7. April wird der Weltgesundheitstag begangen. Was aber hat das mit dem Wald zu tun?

Ganz einfach – die Worte Wald und Gesundheit sind für viele Menschen zu Recht ein Begriffspaar. Sie alle wissen: „Doktor Wald“ vermag oft zu helfen. Und über Risiken und Nebenwirkungen ist bei diesem Heilkünstler und seiner Medizin bislang nichts bekannt geworden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Förster!

Gesundheit wird heute als Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens definiert. Wer etwas dafür tun will, jedoch kein Millionär ist und (vielleicht mit zunehmender Lebensweisheit) auch den Grundsatz „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah“ wieder zu schätzen gelernt hat, dem empfehlen die Forstleute und ihre Partner: Konsultieren Sie regelmäßig „Doktor Wald“!

Tun Sie das, wenn möglich, gemeinsam mit Familie, Freunden, Kollegen oder anlässlich einer Försterwanderung.

Gerade jetzt, da die Sonne täglich höher steigt, die Vögel singen, die Knospen sprießen ..., entdecken Sie dabei viel Schönes, Interessantes und Wissenswertes, plaudern darüber mit liebenswerten Zeitgenossen, singen dabei vielleicht sogar wieder einmal ein Lied ... und holen sich so Mut, Kraft und Lebensfreude für den Alltag.

Hier die tieferen Gründe für Försters Rat:

Die positiven Wirkungen des Waldes als „Körpertrainer“ sind uns bestens vertraut: Saubere und durch ätherische Öle bakterienarme Luft, angenehmes reizarmes Schonklima, heilende Pflanzen, das Fehlen lästiger Geräusche oder die Möglichkeit für Körperertüchtigungen und Freizeit-Aktivitäten unter den schattenspendenden Kronen der Waldbäume seien hier einmal als Stichworte genannt.

Als „Natursanatorium“ gegen körperliche Anspannung hilft der Wald bei einer großen Zahl von gesundheitlichen Problemen, trägt zum Beispiel zur besseren Durchblutung von Herz, Lunge und Gehirn, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Blutzuckerwerte ... bei.

Die Waldluft bietet uns besonders während der Laubzeit der Bäume mehr Sauerstoff als die Stadt- oder Offenlandschaft. Hier gibt es außerdem reinere Luft, denn Stäube und Schadstoffe werden in den Kronen gefiltert, freigesetzte "Duftstoffe", wie Harze und ätherische Öle wirken stimulierend. Waldklima ist deshalb immer zugleich Heilklima für Atemwegsprobleme, die immer häufiger werdenden Allergien oder Neurodermitis.

Schon weniger bekannt ist der Wald als „Seelentröster“: Mit beruhigendem Grün, wohltuenden Lichtverhältnissen, angenehmen Farb- und Helligkeitskontrasten, ästhetischen Bildern, sympathischen Düften und der Chance zum Jahreszeiten-Erleben vermag er uns zu ertüchtigen und zu euphorisieren, Stress abzubauen, Glück und Freude zu bereiten.

Das wird bekanntlich in der heutigen Zeit immer wichtiger, denn: psychische Störungen, Depressionen ... nehmen zu. In unserer anstrengenden Leistungsgesellschaft erleben viele Menschen (manchmal schon als Kinder und Jugendliche) Momente des „Nicht-mehr-Könnens“ oder sogar der Depression, wenn sie sich ungenügend unterstützt fühlen, einsam und unwert fühlen. Manchmal entwickeln sich daraus auch Zustände, die als „Ausgebrannt-Sein“ bezeichnet werden.

Als potenzieller Wohltäter für Körper und Geist vermag "Doktor Wald" Menschen, die ihn konsultieren, vielleicht auch ein wenig zu helfen, die heute manchmal als "Selbstverwirklichungs-Raserei" oft beklagte dreifache Entfremdung - von der Natur, vom

Mitmenschen und von sich selbst - zu überwinden, mehr Gelassenheit, Souveränität, innere Stabilität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Übrigens:

Die Förster und ihre Partner sind den Geheimnissen von „Doktor Wald“ auch mit ihrer waldpädagogischen Arbeit auf der Spur, wenn sie etwa Försterwanderungen, Waldprojektstage und Jugendwaldeinsätze, Waldschul-, Waldtheater- und Schulwaldarbeit, Waldjugendspiele oder Waldrallyes ... durchführen.

Was man noch über *Wald und Gesundheit* wissen sollte:

- Nachlesenswertes zum Weltgesundheitstag finden Sie u.a. hier: www.weltgesundheitstag.de
- Termine für Veranstaltungen im Wald rund um den Weltgesundheitstag erfahren Sie hier: www.treffpunktwald.de
- Informationen über die „Praxis Dr. Wald“ am Haus des Waldes in Gräbendorf (ein Kooperationsprojekt Landesbetrieb Forst Brandenburg & SDW-Regionalverband Brandenburg): www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_hdw.pdf
- Doktor-Wald-Gedicht: www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_gedicht.pdf
- Doktor-Wald-Ausstellung: www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_ausstellung.pdf

Klaus Radestock

Kontakt: Fon 033763-64444