



Kraft tanken: Waldbaden ist ein neues Angebot im Veranstaltungsprogramm der Stadt Bad Wildungen.

FOTO: SCHMITZ/PR

Ein Bad für alle Sinne

„Waldbaden“ neu im Wildunger Veranstaltungskalender

VON CONNY HÖHNE

Bad Wildungen – Baden ohne Bikini oder Badehose, und das mitten im Wald oder im Kurpark – das neue Angebot „Waldbaden“ bereichert den Veranstaltungskalender der Badestadt. „Gerade zum Deutschen Wandertag 2020 hat das in der Gesundheitsstadt Bad Wildungen eine besondere Bedeutung“, freut sich Ute Kühlewind vom Stadtmarketing.

Nicht nur das sportliche Wandern stehe im Fokus, sondern auch die Erholung. Hier werde nun eine Lücke ausgefüllt. „Zahlreiche Klinikpatienten haben schon nachgefragt, ob es in Bad Wildungen auch Waldbaden

gibt.“ Bürgermeister Ralf Gutheil betont: „Es passt sehr gut zur Gesundheitsstadt“. Auch der Hessische Heilbäderverband habe sich kürzlich intensiv mit diesem Thema befasst.

Die Bergfreizeiterin Jessica Schmitz hat eine mehrwöchige Ausbildung absolviert und bietet Waldbaden zur Achtsamkeit und Entschleunigung im stressigen Alltag an.

Die ehemalige Diabetesberaterin erwarb an der Akademie für Waldbaden und Gesundheit die nötigen Kenntnisse und Qualifikationen für „Shinrin Yoku“. So lautet der japanische Begriff. Er bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ oder „Baden in der Waldluft“.

Für Jessica Schmitz ist es ein „Abtauchen in eine andere Welt, eine Welt der Ruhe, der Faszination und Veränderung im Laufe der Jahreszeiten“. Im Wald laden Menschen ihre Batterien auf und lassen die Seele baumeln, sagt die Mutter zweier Kinder. Die 42-jährige ist mit ihren Kursen unter anderem im Veranstaltungskalender der Grimm-Heimat Nordhessen vertreten. Nach erfolgreichem Abschluss ihrer Ausbildung zur Naturparkführerin will Schmitz im Frühjahr auch im Naturpark Kellerwald-Edersee zum Waldbaden einladen.

Es gehe darum, den Wald bewusst mit allen Sinnen zu erleben – bei Regen mit in-

tensiven Düften, im Herbst mit Farbenpracht, und zu allen Jahreszeiten mit den typischen Geräuschen. Entspannung, Natureindrücke und Stimulation der Sinne zählen, und nicht etwa die Länge der Wanderstrecke. „Wenn Gruppen zweieinhalb bis vier Stunden im Wald baden, legen sie oft nur drei bis fünf Kilometer zurück“, sagt Schmitz.

Angeleitetes Waldbaden verstärke durch einfache Qi Gong- oder Yoga-Übungen, Entspannungstechniken oder Meditationen die positiven Auswirkungen des Waldes. „Diese Kombination ist ein Gesundheitstraining im Wald“, sagt Schmitz. Einige Touren sind barrierefrei.