

Gesundheit atmen

"Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen" (Clemens G. Arvay)

Noch ist die Zeit der großen Ernte nicht gekommen. Die Knospen sind noch sehr klein und die meisten Kräuter befinden sich noch im Winterschlaf.

Gesundheit kann man aber auch einatmen!

Die Wirkung des Waldes ist therapeutisch messbar und wird in Japan seit den 80er Jahren erforscht. Ein winterlicher Spaziergang reduziert Stress, wirkt Depressionen und Burn-out entgegen, fördert das Immunsystem, Atmung und Sauerstoffzufuhr, senkt Blutzucker, reguliert Pulsfrequenz und Herzschlag, uvm.

Nicht zuletzt ist die Ganzheit Mensch-Natur spürbar!

Bäume und Pflanzen senden Terpene (chemische Substanzen) aus, welche sie als Kommunikationsmittel mit anderen Pflanzen und auch Tieren nutzen. Bei einem Spaziergang atmen wir diese über Lunge und Haut ein. Terpene kommunizieren auch mit unserem Immunsystem und sorgen so für die gesundsfördernde Wirkungen.

Dafür reicht es, gemütlich durch den Wald zu gehen. Wichtig ist nur, in der Ruhe zu bleiben. Den Vögel zuhören, Gerüche wahrnehmen, Spuren von Waldtieren im Schnee betrachten, auf einem Bankerl die Sonne ins Gesicht scheinen lassen, was auch immer! Wer mag kann Atemübungen, Qi-gong oder Meditation machen.

Den Alltag ausschalten und einfach den Wald in seiner Einzigartigkeit mit allen Sinnen erforschen und genießen!

Anschließend zu Hause eine heiße Tasse Kräutertee trinken.

Das Leben kann so schön sein !!!!