

25 Jahre BdP - 25 Impulse - 06 Waldbaden

04.05.2026, 07:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Berufsverband der Präventologen e.V., Berlin*



25 Jahre - 25 Impulse - Impuls 06 - Waldbaden

Impuls: Waldbaden

1. Das Key-Statement

„Der Wald erinnert dich daran, wie sich Ruhe anfühlt.“

2. Wissensblock

Aufenthalte im Wald wirken nachweislich positiv auf Körper und Psyche. Studien, insbesondere aus Japan zum sogenannten „Shinrin Yoku“ (Waldbaden), zeigen, dass schon kurze Zeit im Wald den Cortisolspiegel senken, den Blutdruck regulieren und das Immunsystem stärken kann. Verantwortlich sind unter anderem Terpene – natürliche Duftstoffe der Bäume –, die über die Atemwege aufgenommen werden und beruhigend auf das Nervensystem wirken. Gleichzeitig fördert die ruhige, reizärmere Umgebung die Aktivierung des Parasympathikus, also jenes Teils des vegetativen Nervensystems, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist. In meinen eigenen Kursen im Wald erlebe ich immer wieder, wie schnell Teilnehmende zur Ruhe finden, wenn sie sich bewusst auf diese Atmosphäre einlassen.

3. Präventologischer Perspektivwechsel

Oft gehen wir in den Wald wie durch den Alltag: mit Ziel, Tempo und innerer To-do-Liste. In meinen Angeboten „Ab in den Wald“ erlebe ich, wie wohltuend es ist, diesen Modus bewusst zu verlassen. Der präventologische Ansatz lädt dazu ein, den Wald nicht als Strecke, sondern als Erfahrungsraum zu begreifen. Unterstützt durch achtsame Übungen sowie Elemente aus Yoga und QiGong entsteht Schritt für Schritt wieder ein Zugang zum eigenen Körper und zur inneren Ruhe – ganz ohne Leistungsdruck.

4. Alltagstipp

Gehen Sie bei Ihrem nächsten Waldbesuch bewusst langsamer als gewohnt. Bleiben Sie zwischendurch stehen, atmen Sie ruhig ein und aus und nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr. Wenn Sie mögen, ergänzen Sie dies durch eine sanfte Bewegung – ein bewusstes Strecken oder ein bewusst langsames Ein- und Ausatmen. Schon wenige Minuten

helfen, den Kopf zu klären und neue Kraft zu schöpfen.

Angaben zum Mitglied:

- **Name:** Astrit Rehberg
- **Ort:** Niedersachsen, Landkreis Lüneburg
- **Schwerpunkt:** Natur – Bewegung – Begegnung
- **Website:** astritrehberg.de

<https://www.praeventologe.de/mitglieder-deutschland/niedersachsen/rehberg-astrit?highlight=WyJyZWhiZXJnIl0=>

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenaustraße 42
10961 Berlin
Deutschland

DeniseIwanek (Vorstandsmitglied)

03021234193

info@praeventologe.de

Portrait

Präventologinnen und Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen e.V. gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologinnen und Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

News-ID: 1308081 • Views: 136 (Stand: 01.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1308081/25-Jahre-BdP-25-Impulse-06-Waldbaden.html>