

AUSBILDUNG WALDBADENTRAINER/IN

FORCHTENSTEIN Schon allein der Anblick des Waldes genügt, damit der Blutdruck sinkt, der Puls sich verlangsamt und die Konzentration des Stresshormons Kortisol abnimmt. Das haben unter anderem japanische Wissenschaftler bei Probanden in mehreren Studien gemessen. Diese positiven Effekte, die offenbar allein schon dadurch entstehen, dass man sich im Wald aufhält, können aber noch weiter verstärkt werden, indem auf angeleitete Übungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Atementspannung, Meditation, Qigong oder auf andere kreative Aktivitäten zugegriffen wird.

Wie die Kraft des Waldes konkret für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit genutzt werden kann, darüber weiß die Forchtensteinerin Bianca Forstik bestens Bescheid. Als eine der ersten im Burgenland hat sie die ursprünglich aus dem asiatischen Raum stammende ganzheitliche Methode des Waldbadens auch hier bei uns für andere zugänglich gemacht. Der Wald als Zufluchtsort und Ort für Entspannung spielte dabei im Leben von Bianca Forstik schon seit Kindheitstagen eine wesentliche Rolle: „Viele meiner Kindheitserinnerungen sind mit dem freien Spielen und Herumtollen im Wald verbunden. Als ich nach einer Zeitlang in Wien wieder nach Forchtenstein zurückkehrte, konnte ich sofort wieder spüren, wie gut es mir tat, wenn ich im Wald war.“

Seit fünf Jahren bietet sie Waldbaden schon zur Gesundheitsförderung und Stressreduktion an. „Ich denke, fast jeder wird schon einmal die positiven Auswirkungen, die der Wald auf uns hat, am eigenen Leib erfahren haben. Das Spannende für mich ist, dass es inzwischen auch schon ein ganzes medizinisches Feld gibt, das sich mit den Auswirkungen des Waldbadens auf Körper und Geist beschäftigt, nämlich die

Waldbaden als Lehrgang

Dass man fürs Waldbaden keine Badehose braucht, kann man am besten bei der Entspannungs- und Achtsamkeitsexpertin sowie Qigong-Trainerin und „Waldbademeisterin“ Bianca Forstik lernen. Jetzt gibt sie ihr Wissen auch an andere weiter.

VON CHRISTIAN ARTNER



◀ Wie die Kraft des Waldes für das eigene Wohlbefinden genutzt werden kann, erfährt man bei der Forchtensteinerin Bianca Forstik. Mit Ausbildungen zum Waldbadetrainerin startet sie in den Frühling. Foto: zVg

Waldmedizin.“ Studien, wie eben auch jene oben exemplarisch erwähnte, haben gezeigt, so Forstik, dass ein Aufenthalt im Wald in Verbindung mit ausgewählten Übungen das Stresslevel nachweislich senkt.

☞ Jeder wird schon einmal die positiven Auswirkungen, die der Wald auf uns hat, am eigenen Leib erfahren haben.“

BIANCA FORSTIK
Beruf

„Gleichzeitig werden das Immunsystem und die sogenannten Natürlichen Killerzellen gestärkt, es kommt zu einer vermehrten Produktion des Herzschutzhormons DHEA, der Blutdruck normalisiert sich und man ist in dieser natürli-

chen Umgebung einfach entspannter und fühlt sich nachhaltiger besser.“

Nach zahlreichen Waldbaderausflügen, die sie geleitet hat, wird Forstik, die ursprünglich im Grundberuf Lehrerin ist, im Mai erstmals auch selbst Waldbadetrainerinnen und -trainer ausbilden. Zwei Ausbildungsschwerpunkte sind geplant, einer der Waldbaden im Umgang mit Erwachsenen lehrt und einer, der speziell auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche ausgerichtet ist. Bei beiden Gruppen, sowohl den Erwachsenen, als auch den Kindern und Jugendlichen, stehe zwar Regeneration und Stressabbau im Vordergrund. „Der Zugang bei Kinder und Jugendlichen soll aber mehr spielerisch sein. Der Wald als Ort, wo man spielen und den Alltag vergessen kann, wo man keine materiellen Spielsachen braucht und seiner Fantasie freien Lauf las-

sen kann.“

Generell richten sich die Ausbildungen an alle, die sich intensiver mit dem Thema Waldbaden beschäftigen wollen, sei es nun mit dem Ziel, im Anschluss selbst Waldbadenausflüge zu organisieren oder selbst aktiv etwas für die eigene Gesundheit und die Stressreduktion tun zu wollen. „Sie richten sich aber insbesondere an Menschen, die am Wald als gesundheitsfördernder Naturraum interessiert sind und beruflich in den Bereichen Stressmanagement, Burnout-Prävention tätig sind oder sein wollen oder auch an jene aus den Bereichen der Pädagogik, Pflege, Betreuung und Therapie.“

Unterstützung durch hoch qualifizierte KollegInnen

Mit unter anderem Diana Millendorfer, die den Bereich Sonder- und Heil- sowie Integrationspädagogik abdeckt, als auch mit Florian Strümpf, einem Sportpädagogen für den Bereich Waldbaden für besondere Zielgruppen wie Kinder mit ADHS, Autismus oder Adipositas sowie mit Dietmar Gruber, ebenfalls Waldpädagoge, hat sich Bianca Forstik zusätzlich hoch und einschlägig qualifizierte Unterstützung geholt. „Über diese Zusammenarbeit freue ich mich natürlich auch ganz besonders.“

Mehr Informationen zur Ausbildung und zum Thema Waldbaden gibt es auf der Webseite www.waldundwege.at