

Sauerland-Tourismus e.V., 02. Juni 2020

## **Waldbaden auf Sauerländer Art**

**Sauerland-Tourismus und SGV-Wanderakademie bilden „Wald-Gesundheits-Scouts“ aus**

**Waldbaden als emotionales Erlebnis für die Sinne und als lehrreiche Erfahrung für den Kopf – dieses Themas sollen sich in Zukunft die neuen „Wald-Gesundheits-Scouts“ annehmen, Menschen in die heimischen Wälder führen und sie dort nachhaltig in der Natur inspirieren. Dafür bietet der Sauerland-Tourismus zusammen mit seinen Partnern modulare, fundierte Workshops an, die im Sommer starten werden.**

„Waldbaden“ ist mittlerweile ein Trendthema auf der Achtsamkeits- und Wellness-Karte. Wälder berühren die Menschen, beim Spaziergang unter den Baumkronen kommen sie zur Ruhe, atmen durch, spüren sich im Hier und Jetzt. „Shinrin Yoku“ nennen es die Japaner, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ und dort als anerkannte Heilmethode gilt. Die deutsche Entsprechung des „Waldbadens“ wird auch in unserer Region als Beitrag zu Gesundheitsprophylaxe verstanden. Vielmehr noch: Die Sauerländer Wälder sind mit ihren verwunschenen Waldwegen, Bächen, Waldwiesen, Fernsichten von den Gipfeln, ihrer frischer Luft und Lebensfülle sowie dem Artenreichtum ein idealer Erlebnisraum für diese gesunde Auszeit.

Nur – wofür steht „Waldbaden“ ganz genau? Eine verbindliche Definition für den Begriff gibt es nicht. „Wir möchten das ‚Waldbaden‘ auf unsere ureigene Sauerländer Art anbieten“, sagt Sabine Risse, Outdoormanagerin beim Sauerland-Tourismus. Der touristische Regionalverband hat aus diesem Grund zusammen mit Fachleuten des Landesbetriebs Wald und Holz NRW, der Fachhochschule Südwestfalen und einem Sauerland-Coach in einer Arbeitsgruppe eine Leitlinie zum Thema „Wald und Gesundheit“ erarbeitet. Heimische Angebote zum Thema „Waldbaden“ sollen als sinnliche Walderfahrung die Besucher sowohl emotional als auch kognitiv ansprechen. Soll heißen: Neben dem Erlebnis der Waldatmosphäre mit allen menschlichen Sinnen geht im Sauerland immer eine lehrreiche Erfahrungen einher. Informationen zur Flora und Fauna, zur Bedeutung des Waldes, seiner Nutzung und Wertschöpfung, aber eben auch zu seiner nachgewiesenen gesundheitlichen Wirkung auf den Menschen gehören ebenso als Elemente zu künftigen Angeboten wie Übungen zur Entspannung oder Anleitungen zur achtsamen Wahrnehmung der Stimmung in der Natur. Sabine Risse erläutert: „Wir gehen das Thema also nicht rein esoterisch an, uns ist es wichtig, dass unser Wald seriös und ganzheitlich betrachtet und den Menschen vermittelt wird.“

Im ersten Schritt werden nun „Wald-Gesundheits-Scouts“ ausgebildet, die diesen ganzheitlichen Ansatz verfolgten und in einem späteren Schritt zum Beispiel mit Hotels, Tourist-Infos und anderen Institutionen zusammen Angebote entwickeln können. Über die Wanderakademie des Sauerländischen Gebirgsvereins (SGV) bietet der Sauerland-Tourismus Seminare an, die sich an Gruppenleiter wie Wanderführer, Natur- und

Landschaftsführer oder Achtsamkeitstrainer richten. In drei Modulen werden ihnen Waldkompetenz, Gesundheitskompetenz und Gruppenkompetenz vermittelt. Als Referenten geben der Ranger und Forstwirtschaftsmeister Jörg Pahl, der Fachkrankenschwester, DWV-Wanderführer und Wildnispädagoge Stefan Alberts sowie der erfahrene Sauerland-Coach Volker Bäumer ihr Wissen weiter. Jedes Modul umfasst zwei Lerntage (Samstag/Sonntag) und zum Abschluss eine gemeinsame Wanderung. Unterrichtet wird im SGV-Jugendhof Arnsberg.

„Mit den ‚Wald-Gesundheits-Scouts‘ möchten wir eine Gruppe an fachkundigen Experten ausbilden, die unsere Sauerländer Art der sinnlichen Walderfahrung leben und vermitteln können - alltagstauglich, echt und bodenständig sowie unverwechselbar“, sagt Sabine Risse.

Die Termine für die Seminare sind der 15. und 16. August, der 19. und 20. September sowie der 17. und 18. Oktober 2020. Weitere Termine werden ab Frühjahr 2021 angeboten. Die Kosten pro Modul betragen 210 Euro (für DWV-Mitglieder 190 Euro, für SGV-Mitglieder 180 Euro) zuzüglich Übernachtungskosten.

Weitere Informationen gibt es auf [www.sgv-wanderakademie.de/gesundheits](http://www.sgv-wanderakademie.de/gesundheits).

**Bildinformation:**

Teilnehmer während eines Seminars der SGV-Wanderakademie.

Fotos: Sauerländischer Gebirgsverein / Ralf Litera

---

**Ansprechpartner für die Presse:**

Rouven Soyka, Sauerland-Tourismus e. V.  
Johannes-Hummel-Weg 1, 57392 Schmallenberg  
Tel.: 02974-969830, E-Mail: [presse@sauerland.com](mailto:presse@sauerland.com)