

PRESSEMITTEILUNG

Waldachtsamkeit: Den Wald mit allen Sinnen erleben

Riedlingen, 19.08.2020 – 11,4 Millionen Hektar in Deutschland sind mit Wald bedeckt, das ist gut ein Drittel der Gesamtfläche. Der nächste Wald, den man mit allen Sinnen erleben kann, ist also meist nur einen Spaziergang entfernt. Oft fühlt man sich nach einem bewussten Aufenthalt im Wald ausgeglichener und hat neue Kraft getankt. Auf den ersten Blick scheint es wie eine rein subjektive Empfindung. Doch Prof. Dr. Ahmed A. Karim von der SRH Fernhochschule – The Mobile University geht einen Schritt weiter: Ihm gelang der wissenschaftliche Nachweis, dass der Wald eine gesundheitsfördernde Wirkung hat.

„Mit unserem mobilen psychophysiologischen Forschungslabor konnten wir messen, dass der Sympathikus, also der Teil des autonomen Nervensystems, der bei Stress und Gefahr aktiviert wird, bei Achtsamkeitsübungen im Wald signifikant herunterfährt. Darüber hinaus werden regenerative Prozesse im Körper angeregt und es sinkt die Konzentration des Stresshormons Cortisol, welches das Immunsystems unterdrückt“, so der Associate Professor. Mehrere Studien zeigen, dass die Umgebung Wald, insbesondere in Kombination mit Achtsamkeits- und Expositionsübungen, ein großes Potenzial für das psychische und körperliche Wohlbefinden bieten kann.

Dieses Wissen wird in den beiden Zertifikatskursen „Wald und Gesundheit“ und „Waldtherapie“ der SRH Fernhochschule an alle Interessierten weitergegeben. Im Mittelpunkt stehen die Selbsterfahrung, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung der Klienten. Die Absolventen des Zertifikatskurses „Wald und Gesundheit“ sind Wald-Achtsamkeitstrainer und können die erworbenen Techniken als Achtsamkeits- und Präventionstraining für Jugendliche und Erwachsene anbieten. Peter Fibich und Roland Lüthi haben sich mit dem Zertifikat als Wald-Achtsamkeitstrainer qualifiziert, doch dabei blieb es nicht: Das Zertifikat hat die beiden motiviert, ihr erlerntes Wissen auch an andere weiterzugeben. Sie haben daraufhin das Waldbüro gegründet.

„Wir haben uns während des Zertifikats kennengelernt und dabei festgestellt, dass uns neben der Faszination für den Wald auch unser beruflicher Marketing-Background verbindet. Nach einigen Gesprächen wurde uns klar, dass wir unser Wissen aus den verschiedensten Fachgebieten bündeln sollten. Dadurch entstanden neue Kompetenzen wie das Waldmarketing, welches sich als wertvolle Ergänzung zu unserer Arbeit als Wald-Achtsamkeitstrainer entwickelt hat“, so die beiden Wald-Achtsamkeitstrainer.

Denjenigen, die noch nicht von der Waldachtsamkeit überzeugt sind, rät Roland Lüthi: „(Wald-)Achtsamkeit muss man spüren und erleben. Einfach bei einem qualifizierten Trainer oder Guide eine Tour oder einen Kurs buchen und selbst die Erfahrung machen.“ Peter Fibich ergänzt: „Auch bei der Ausbildung zum Wald-Achtsamkeitstrainer ist der praktische Teil, also das Probieren, ein wichtiger Teil.“

Das Foto ist bei Nennung der Quelle (©Waldbüro, Werbetrommel GmbH) zum Abdruck freigegeben.

Bildunterschrift: Peter Fibich und Roland Lüthi haben an der SRH Fernhochschule das Zertifikat Wald und Gesundheit absolviert und das Waldbüro gegründet.

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Online-Studium. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und höchst individuelles Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst 31 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 und 2020 zur beliebtesten Fernhochschule Deutschlands gewählt wurde, über 5.800 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:
Lea-Anna Hurler
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kirchstraße 26
88499 Riedlingen
www.mobile-university.de

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-232
Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115
E-Mail: lea.hurler@mobile-university.de