

Waldbaden im Reha-Zentrum

Kneipp-Verein Bad Berka bietet gemeinsam mit dem Median Reha-Zentrum Bad Berka Adelsberg-Klinik neue Therapie an

In Kooperation mit dem Kneipp-Verein Bad Berka startet die Adelsberg-Klinik wöchentliche Therapien zum Thema „Waldbaden“. Bis zu 20 Teilnehmer können nun für zwei Stunden jede Woche in die heilende Wirkung des Waldes eintauchen. Das Projekt begann am 23.03.2021 mit 15 Teilnehmern einer spezifischen Reha-Maßnahme zu chronischen Bluterkrankungen (MPN) und wurde von Norbert Naperkowski (Vorsitzender vom Kneipp Verein Bad Berka), Wolfgang Möder (zertifiziert im Waldbaden), Dennie Halupka (Kaufmännischer Leiter) sowie Dr. Thomas Stauch (Chefarzt der Onkologie), im Rahmen einer kleinen Veranstaltung eröffnet.

Ein häufiges Symptom vieler onkologischer Patienten ist das chronische Müdigkeitssyndrom, welches zum einen durch die Erkrankung selbst und derer notwendigen Therapien als auch der gestörten psychischen Krankheitsverarbeitung entsteht. Bei Patienten mit einer chronischen Bluterkrankung ist eine belastende Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue) zudem durch eine Fehlregulation der Botenstoffe im Rahmen einer dauerhaften Entzündungsreaktion des Knochenmarks ebenfalls stark ausgeprägt. Besonders hier kann Waldbaden erfolgreich ansetzen und Symptome des Stresses lindern.

Waldbaden – der Natur ganz nah sein!

Beim Waldbaden wird der Wald auf intensive Art und Weise erlebt. Die Wirkung zielt vor allem auf Entspannung und Ablenkung von einer zu starken Krankheitsfokussierung. Somit kann beispielsweise eine belastende dauerhafte Beschäftigung mit der Krebserkrankung durch Konzentration auf den Wald unterbunden werden.

In Japan ist Waldbaden ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. In Studien konnten dessen Wirksamkeit belegt werden. Durch Waldbaden konnte eine Senkung des Blutdrucks sowie eine Reduzierung der Stresshormone nachgewiesen werden. Ein mögliches Erklärungsmuster liegt in der Ruhe, die der Wald ausstrahlt, oder am besonderen Klima, das der Wald erzeugt. Das sogenannte Waldinnenklima weist eine hohe Luftfeuchtigkeit, eine hohe Sauerstoffkonzentration sowie viele ätherische Öle auf. Phytonzide und andere sekundäre Pflanzenstoffe wirken auf den Menschen ausgleichend und werden auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Darüber hinaus wird in der Farbenpsychologie die Farbe Grün als ruhig und regenerativ empfunden.

Kontakt:

Kneipp-Verein Bad Berka

Norbert Naperkowski

Hoher Weg 5

99438 Bad Berka

Tel.: 03 64 58 / 4 13 30

Fax.: 03 64 58 / 3 20 76

Mail: kneippverein.bad-berka@gmx.de