

September 2025 – Waldbaden 2.0: Immunsystem stärken im goldenen Herbst

Wenn sich die Blätter bunt verfärben, die Luft klarer wird und der Boden nach feuchtem Laub duftet, beginnt für viele die schönste Zeit des Jahres: der Herbst. Was du vielleicht noch nicht wusstest – gerade jetzt hat ein Spaziergang durch den Wald eine besonders wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Forschende sprechen sogar davon, dass der Wald wie eine natürliche Apotheke wirkt.

Der Herbstwald als Gesundheits-Booster

Beim Aufenthalt im Wald atmest du sogenannte Terpene ein – das sind Duftstoffe, die von Bäumen und Pflanzen abgegeben werden. Studien zeigen, dass diese Stoffe dein Immunsystem stärken und die Zahl der Abwehrzellen im Blut erhöhen können. Ein Waldspaziergang wirkt damit wie ein kleines Training für deine körpereigene Abwehr – was im Herbst besonders wertvoll ist, wenn Erkältungsviren Hochsaison haben.

Auch deine Psyche profitiert: Das bunte Farbenspiel der Blätter, das Knacken der Äste oder das sanfte Rascheln des Windes im Geäst beruhigen die Sinne. Dein Körper reagiert darauf messbar – Stresshormone wie Cortisol sinken, während sich Glücks- und Entspannungsbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin erhöhen. Schon 20 bis 30 Minuten im Wald können dazu beitragen, dass du dich ausgeglichener, erholter und energiegeladener fühlst.

Energie und Balance durch die Natur

Im Herbst sind die Temperaturen oft kühler, die Luft ist besonders sauerstoffreich. Das regt deinen Kreislauf an, unterstützt die Atmung und schenkt dir frische Energie. Gleichzeitig hilft dir die ruhige Atmosphäre des Waldes, den hektischen Alltag loszulassen. Wenn du bewusst durch den Wald gehst, stärkst du nicht nur deine körperliche Gesundheit, sondern findest auch einen mentalen Ausgleich – ähnlich wie bei einer Meditation in Bewegung.

So gelingt dein Waldbad im Herbst:

- **Zeit einplanen:** Nimm dir mindestens 30–60 Minuten ohne Ablenkung. Ein Waldbad ist kein Spaziergang mit Ziel, sondern ein bewusstes Eintauchen in die Natur.
- **Langsamkeit üben:** Gehe langsam, atme tief durch und lass deine Umgebung auf dich wirken.
- **Sinneswahrnehmung schärfen:** Rieche bewusst den Duft des Waldbodens, höre auf die Vögel oder das Rascheln der Blätter, spüre die kühle Luft auf deiner Haut.
- **Atempausen einbauen:** Bleibe zwischendurch stehen, schließe die Augen und atme tief durch. Schon wenige Atemzüge können beruhigend wirken.
- **Dankbarkeit kultivieren:** Nutze die Stimmung des Herbstes, um innezuhalten – wofür bist du dankbar? Diese kleine Übung fördert Gelassenheit und Zufriedenheit.

