dōTERRA™ | EUROPE

Shinrin-Yoku

Herausgegeben von: Dr. Brannick Riggs

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Shinrin-Yoku – Bedeutung und Hintergrund

Kapitel 2: So funktioniert Waldbaden

Kapitel 3: So verwenden Sie dōTERRA Shinrin-Yoku™ Forest Bathing Blend (Waldbademischung)

Willkommen

In meiner Kindheit sorgten meine Eltern dafür, dass wir viel Zeit in der Natur verbrachten. Ob Strände im Nahen Osten, Wüsten im Süden der USA oder Berge in Europa und dem Westen der USA – wir waren eine Familie von Entdecker*innen. Zwar hat jeder dieser Orte einen Platz in meinem Herzen, doch am meisten zuhause fühlte ich mich schon immer in den Bergen. Die Nadelwälder, die Bergwiesen und die plätschernden Bäche scheinen eine Sprache zu sprechen, die sich vertraut anfühlt. Als Erwachsener habe ich bisher unzählige Stunden in den Gebirgen dieser Welt verbracht. Ich habe Bergwanderungen in Japan, Deutschland, der Schweiz, Italien, Frankreich, Rumänien, Afrika, Mexiko und anderen Ländern unternommen. So sehr sich die Kulturen und Sprachen der Länder auch voneinander unterscheiden, so bleibt eines doch immer gleich: die unvergleichliche Sprache der Natur. Auch die Reaktion der Menschen auf die Natur verändert sich nicht. Sie verlangsamen ihr Tempo, werden aufmerksamer, ja beinahe erfürchtig und atmen tief ein und aus.

Mich als Arzt hat natürlich die Forschung fasziniert, wie der menschliche Körper auf einen Aufenthalt im Wald reagiert. Wir wissen intuitiv, wie es sich anfühlt. Doch jetzt hat die Wissenschaft belegt, dass unser Körper Zeit in der Natur verbringen muss, um den Zustand der Homöostase wiederherzustellen - einen Zustand von Heilung, Erholung und Gleichgewicht. Ich „verschreibe" mittlerweile regelmäßig eine Auszeit in der Natur für diejenigen, deren Körper daran erinnert werden muss, wie sich eben dieser Zustand anfühlt. Genau wie wir uns gesund ernähren und regelmäßig Sport treiben sollten, so sollten wir ebenso regelmäßig Zeit im Grünen verbringen.

Mein Leben ist mit der Zeit hektischer geworden und es treten gelegentlich Terminkonflikte auf, doch ich versuche immer noch, Zeit in der Natur zu verbringen. Dies ist jedoch nicht immer möglich. Deshalb verwende ich mittlerweile fast täglich die Shinrin-Yoku Mischung. Ich nutze sie im Büro, wenn ich an Projekten arbeite. Ich verwende sie abends zu Hause. Sie begleitet mich ebenso oft in meinem Schlafzimmer, wenn ich nachts schlafe.

Ich liebe diese Mischung und das Gefühl, das sie mit sich bringt. Ich fühle mich wieder wie früher; umgeben von hohen Bäumen, lausche ich den Klängen der Vögel und sehe zu, wie sich die Blätter im Wind wiegen. Ich hoffe, Ihnen gefällt diese Mischung, und dass sie Ihnen eine gewisse Erfurcht vor der Natur vermittelt.

Herzlichst

Brannick Riggs, MD

Kapitel Eins

Shinrin-Yoku Bedeutung und Hintergrund

Der Begriff „Waldbaden“, oder „Shinrin-Yoku“, wurde 1982 vom Japanischen Ministerium für Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Fischerei geprägt. Diese Praxis beinhaltet, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und mit der Natur eins zu werden.

Diese Form der Naturtherapie wurde in Japan schnell populär. Forscher*innen begannen in den 1990ern, die Vorteile des Waldbadens auf den menschlichen Körper zu untersuchen, und bestätigten, was die meisten bereits intuitiv wissen: Zeit in der Natur zu verbringen, ist gut für das eigene Wohlbefinden.

In der heutigen Zeit, in der die Mehrheit im städtischen Gebiet lebt und sich alles drinnen abspielt, hat der Mensch die Verbingung zur Natur ein wenig verloren. Im Jahr 1800 lebten nur 3 % der Bevölkerung in städtischem Gebiet. Bis 2050 werden voraussichtlich 66 % der globalen Bevölkerung in Städten leben.

In den letzten zwei Jahrhunderten haben sich die Lebensumstände drastisch gewandelt. Unsere Gene benötigen jedoch mehr Zeit, um sich an solche Veränderungen zu gewöhnen. Das bedeutet also, dass wir heutzutage zwar in städtischen Gebieten leben, unsere Gene aber nach wie vor an das Leben in der Natur angepasst sind. Diese Unstimmigkeit zwischen unserer Physiologie und unserer Umwelt kann zu einem erhöhten Stresslevel und einer regelmäßigen Überstimulation unseres sympathischen Nervensystems führen. Dieses System kontrolliert die sogenannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion, eine akute Reaktion auf einen Stressfaktor.

In der heutigen Zeit reagiert unser Körper nicht nur auf Gefahrensituationen so, sondern ebenso, wenn wir uns emotional gestresst fühlen. Das parasympathische Nervensystem ist hingegen dafür verantwortlich, dass der Körper seinen natürlichen Ruhezustand zurückerlangt und sich so regenerieren kann. Dieser Zustand wird häufig als Homöostase bezeichnet. In diesem Zustand fühlen wir uns energiegeladen und erholt.

„Die Höhe allein macht den Berg nicht verehrungswürdig. Es sind die Bäume, die er beheimatet.“

—Japanisches Sprichwort

Kapitel Zwei

So funktioniert Waldbaden

Was ist Waldbaden? Was kann man sich unter dieser Praxis vorstellen? *Shinrin-yoku* ist eine einfache Aktivität. Finden Sie einen Ort in der Natur, an dem Sie sich wohlfühlen und folgen Sie diesen drei Schritten:

1 Machen Sie eine Pause von Ihrem Alltag.

Suchen Sie als erstes einen ungestörten Ort in der Natur, an dem Sie gerne Zeit verbringen möchten.

Vielleicht finden Sie einen Baum, einen Bach oder einen Wasserfall, der es Ihnen besonders antut. Hierbei ist es wichtig, dass Sie einen Ort aussuchen, an dem Sie vollständig in die Natur eintauchen und eins mit ihr werden können.

2 Atmen Sie tief ein und verbinden Sie sich mit der Natur.

Konzentrieren Sie sich dann auf Ihre Umgebung. Beginnen Sie damit, ein paar mal tief ein- und auszuatmen und beobachten Sie einfach das Wunder um Sie herum.

Zusätzliche Tipps:

- Betrachten Sie die Natur mit Kinderaugen – alles ist ein Wunder.
- Versuchen Sie, die Natur mir all Ihren Sinnen aufzunehmen.
- Die verschiedenen Jahreszeiten stellen eine wunderbare Gelegenheit dar, den Kreislauf der Natur zu erleben.

Denken Sie aber daran, dass es beim Waldbaden nicht darum geht, von einem Ort zum anderen zu wandern. Es geht viel mehr darum, komplett in die Schönheit der Natur einzutauchen. Zwar kann Wandern tolle Möglichkeiten fürs Waldbaden bieten, Sie müssen aber auch daran denken, eine Pause einzulegen und sich auf Ihre Umgebung einzulassen, statt nur das Ziel vor Augen zu haben. Einen Gang runterzuschalten ermöglicht es Ihnen, sich voll auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

3 Kehren Sie wieder zurück in Ihren Alltag.

Und schließlich kehren Sie langsam in Ihren Alltag zurück. Sie werden den Wald vielleicht nicht sofort verlassen und in Ihren Alltag zurückkehren wollen, aber der Sinn von *shinrin-yoku* ist es, sich dank der Natur zu verändern.

Sie können diese Veränderung beschleunigen, indem Sie sich selbst ein paar Fragen stellen:

- Was werden Sie von dieser Erfahrung in Ihren Alltag mitnehmen?
- Was haben Sie durch diese Zeit in der Natur gelernt?
- Wie wird sie Sie verändern?
- Wie können Sie das Wesen eines Baumes widerspiegeln, geerdet und standfest, und doch flexibel gegenüber dem Wind, der in Ihre Richtung weht?

Kapitel Drei

So verwenden Sie dōTERRA Shinrin-Yoku™ Forest Bathing Blend (Waldbademischung)

Es gibt Phasen, in denen es Ihr Alltag nicht zulässt, so viel Zeit in der Natur zu verbringen, wie Sie gerne möchten. Oder Sie leben zu weit weg vom Wald oder einer ähnlichen Umgebung, um regelmäßig dort hinzufahren.

Für Zeiten, in denen Sie sich nicht so oft, wie Sie gerne möchten, in der Natur aufhalten können, haben Forscher*innen eine Lösung gefunden — bringen Sie den Wald zu sich nach Hause.

Bei der Erforschung der Waldluft wurde festgestellt, dass Bäume Phytoncide freisetzen – das sind chemische Stoffe wie Limonen, α-Pinen und β-Pinen, und Linalool. Im Rahmen einer Studie haben Teilnehmer*innen in einem Hotelzimmer übernachtet und ätherische Öle verwendet, die diese Stoffe enthalten. Die positive Wirkung war dieselbe wie bei jenen, die am traditionellen Waldbaden teilgenommen haben.

dōTERRA fängt diese Wirkung mit Shinrin-Yoku Forest Bathing Blend (Waldbademischung) ein, die Phytoncide enthält, die die Essenz von grünen Wäldern widerspiegeln. Sorgfältig zusammengestellt aus Lemon (Zitrone), Magnolienblättern, Patchouli (Patschuli), Siberian Fir (Sibirische Tanne), Hinoki (Hinoki-Scheinzypresse), Grapefruit, Lavandin, Cardamom (Kardamom), Geranium (Geranie) und Lemon Petitgrain (Zitronen-Petitgrain) zaubert Shinrin-Yoku an jedem Ort eine herrliche Waldatmosphäre.

Hauptnutzen:

- Hergestellt mit ätherischen Ölen, die reich an Terpenen und Phytonziden sind, welche mit dem positiven Effekt eines Aufenthalts im Grünen in Verbindung stehen.
- Zaubert mit seinem erfrischenden und inspirierenden Aroma eine entspannende und erdende Atmosphäre.
- Schafft ein energetisierendes Erlebnis, inspiriert von den positiven Effekten des Waldbadens.
- Eine Mischung, inspiriert von der Wohlfühlpraxis des Waldbadens.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Fördert eine klare und frische Atmosphäre.
- Erschaffen Sie mit Shinrin-Yoku die perfekte Umgebung zum Meditieren, Schreiben eines Tagebuchs oder für andere kreative Momente.
- Zusammen mit einem Trägeröl auf der Haut anwenden für ein persönliches blumiges, zitrusartiges oder holziges Aroma.

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Vereinigtes Königreich

dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Irland

© 2024 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 USA

Alle Rechte vorbehalten. Alle Wörter mit Marken- oder eingetragenen Markensymbolen sind Marken oder eingetragene Marken von dōTERRA Holdings, LLC

DE EU Shinrin-Yoku Europa 110524