

# Pressemitteilung

Datum: 15. Juli 2020

## Waldbaden-Benefiz für die SDW

*Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden. (Erich Kästner)*



Foto: Hermann Schmidt

Die Deutschen lieben ihre Bäume und ihren Wald. Und das ist gut und tut ihnen auch gut. Kaum etwas eignet sich zum Abschalten und Auftanken besser, als ein Spaziergang im Wald. Schon ein kurzer Aufenthalt im Wald senkt den Stress, hebt das Selbstbewusstsein und stärkt sogar messbar unser Immunsystem.

In Japan zählt „Waldbaden“ schon seit Jahrzehnten zur ganzheitlichen Gesundheitsfürsorge. Mittlerweile bieten japanische Universitäten eine fachärztliche Spezialisierung in „Waldmedizin“ an. Auch in Deutschland setzt sich dieser Trend mehr und mehr durch. Um das „Waldbaden“ noch mehr Menschen zugänglich zu machen, haben bundesweit 27 Anbieter von Kursen und Einzelveranstaltungen den Tag der Sommersonnenwende, den 20. Juni 2020 zum „Tag des Waldbadens“ ausgerufen. Sie boten Neugierigen die Möglichkeit, diese Form des Naturerlebnisses kennenzulernen, wobei die Teilnehmerbeiträge von insgesamt 3.800 Euro dem Erholungsort Wald zugutekommen sollten. In Nordrhein-Westfalen schlossen sich die AnbieterInnen Brigitte Ulrich, Ana Lemes Dittrich, Karin Wiessmann und Hermann Schmidt der bundesweiten Aktion an und spendeten 680 Euro an die SDW – aufgeteilt an die SDW-Köln (125 €) und den SDW-Landesverband NRW (555 €). Auf Gut Leidenhausen in Köln übergaben sie am 15. Juli die Spenden an Peter Müllejans und Landesgeschäftsführer Gerhard Naendrup, die beide versicherten, die Spendengelder für die Wiederbewaldung der durch die drei Dürrejahre massiv geschädigten Wälder zu verwenden, um damit auch die Grundlage des „Waldbadens“ für die Zukunft zu sichern.