

Inhalt

Zu diesem Buch	7
1 Lebensstil und Gesundheit	11
1.1 Gesundheitsförderung	12
1.2 Resilienz	15
1.3 Achtsamkeit	16
1.4 Gehen als Wissenschaft	18
1.5 Das Naturdefizitsyndrom	23
2 Natur und Gesundheit	25
2.1 Biophilie	26
2.2 Aufmerksamkeitswiederherstellung	28
2.3 Stressreduktion	30
2.4 Ortsbewusstsein	31
2.5 Kaltwasserexposition	33
2.6 Biodiversität	35
3 Wald und Gesundheit	41
3.1 Die Walddefinition	43
3.2 Das Waldökosystem	45
3.3 Die Funktionen des Waldes	47
3.4 Das Lebewesen Baum	50
3.5 Die Waldluft	53
3.6 Gesundheitsrisiken im Wald	57
4 Das multisensorische Walderlebnis	62
4.1 Der Sehsinn	65
4.2 Der Hörsinn	73
4.3 Der Geruchssinn	76
4.4 Der Tastsinn	79
4.5 Der Geschmackssinn	81
4.6 Weitere Sinne	83
5 Waldtherapie in der Wissenschaft	84
5.1 Wirksamkeit der Waldtherapie	87
5.2 Wissenschaftsethik	89

5.3	Forschung im Wald	92
5.4	Literaturübersichtsarbeiten	97
6	Waldtherapie in der Theorie	106
6.1	Der Therapiebegriff	109
6.2	Relevante Phobien	110
6.3	Der Therapieraum Wald	112
6.4	Die therapeutische Beziehung im Wald	118
6.5	Ethische Überlegungen	120
7	Waldtherapie in der Praxis	128
7.1	Der agile Prozess der Waldtherapie	131
7.2	Der Ablauf der Waldtherapie	133
7.3	Anwendungshäufigkeit	139
7.4	Waldtherapie mit und ohne Anleitung	139
7.5	Übungen im Wald	143
7.6	Tipps	151
7.7	Richtlinien für den Waldbesuch	151
	Ausblick und Danksagung	153
	Literaturverzeichnis	155
	Stichwortverzeichnis	161