epd VIDEO

INFO-BLATT · STUTTGART

Waldbaden: Wie Bäume uns gesund machen können

Region / Ort	Stuttgart
Datum	28.09.2026
Länge	3:25
Fassungen	Komplett (16:9) · Komplett (9:16) · Unverpackt (16:9) · Unverpackt (9:16) · Clean (16:9) · Clean (9:16)
Autor(en)	Kira Geiss, Hugo Class, Jan Hanicz
O-Ton	**Heike Ehmer-Stolch** **Rainer Rad** **Markus Munzinger**
Schlagworte	Achtsamkeit, Entschleunigung, Entspannung, Immunsystem, Mental Health, Natur, Naturerfahrung, Shinrin-Yoku, Stressabbau, Waldbaden, Waldspaziergang
Kurzbeschreibung	Bäume umarmen, an Tannenzapfen riechen und auf dem Waldboden schlafen. All das ist Teil des sogenannten Waldbadens, einer Therapieform aus Japan. Auch in Deutschland zeigen immer mehr Menschen Interesse an den angeleiteten Waldspaziergängen, bei denen Körper- und Atemübungen nicht fehlen dürfen. Seit 2021 bietet auch Pfarrerin Heike Ehmer-Stolch Waldbadekurse an. Ihr ist neben der Gesundheit auch das Staunen über die Schöpfung wichtig.

INFOS

Der Film ist produziert von Evangelisches Medienhaus GmbH, Stuttgart. Das Medienhaus hat den Auftrag, Öffentlichkeit für kirchenrelevante Themen herzustellen. Die evangelische Kirche hat dabei keinen Einfluss auf die Produktion. Unsere Redaktion aus unabhängigen Journalisten entscheidet selbständig, welche Themen aufgegriffen werden und in welcher Form sie umgesetzt werden.

Automatisch erzeugt über das epd-video-Portal ·
https://epdvideo.dsapp.de/beitrag/waldbaden-wie-baeume-uns-gesund-machen-koennen