

Haftungsausschluss	8
Dank	8
<u>Einleitung</u>	<u>9</u>
<u>Zur Geschichte des Waldbadens</u>	<u>11</u>
Eine kurze Geschichte von Mensch und Wald	13
<u>Waldbaden als Therapie für Körper und Geist</u>	<u>19</u>
Gut für den Geist	22
Gut für den Körper	29
<u>Waldbaden mit allen Sinnen</u>	<u>41</u>
Sehen – den Augen Gutes tun	42
Schmecken – vom Wald auf den Tisch	54
Hören – Ruhe bitte – vom Segen der Stille	61
Fühlen – Gefühl kommt von fühlen	64
Riechen – wie der Wald duftet	70
<u>Waldbaden – Erlebnisberichte</u>	<u>74</u>
Interview mit einem Waldbade-Guide	75
„Waldbaden hat mein Leben verändert“ – Eine Waldbade-Anhängerin berichtet	87
<u>Waldbaden für Einsteiger – eine Anleitung</u>	<u>94</u>
<u>Waldbaden weltweit und hierzulande</u>	<u>109</u>
Weltweit	110
Hierzulande	111
Berühmte Bäume	112
Reisetipps	113

Waldbaden mit Kids	115
Ausrüstung & Verhaltenstipps	119
Literaturtipps/Personenregister	122
Internetseiten zum Thema	124
Personenregister	126
Index	127