

Haftungsausschluss	8
Dank	8
<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Zur Geschichte des Waldbadens</b>	<b>11</b>
Eine kurze Geschichte von Mensch und Wald	13
<b>Waldbaden als Therapie für Körper und Geist</b>	<b>19</b>
Gut für den Geist	22
Gut für den Körper	29
<b>Waldbaden mit allen Sinnen</b>	<b>41</b>
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
<b>Waldbaden – Erlebnisberichte</b>	<b>74</b>
Interview mit einem Waldbade-Guide	75
„Waldbaden hat mein Leben verändert“ – Eine Waldbade-Anhängerin berichtet	87
<b>Waldbaden für Einsteiger – eine Anleitung</b>	<b>94</b>
<b>Waldbaden weltweit und hierzulande</b>	<b>109</b>
Weltweit	110
Hierzulande	111
Berühmte Bäume	112
Reisetipps	113

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