

Stichwortverzeichnis

A

Abenddämmerung 95
Abschalten 28
Absichtslosigkeit 27,
61–62, 106, 171
Abtauchen 25
 mental 145
Achtsamkeit 25, 27, 40,
51, 108, 127, 167
 Natur 246
 weite 103
Achtsamkeitsübung
229
ADHS 49, 194
Adventskranz 82
Ahorn 26, 220, 232, 252
Akazie 202
Analogie 166
Anfängergeist 42
Angst 71
Anspannung 134
Anti-Krebs-Protein 186
Arbeitsbelastung 172
Aroma-Diffuser 203,
205, 207, 209
Aromatherapie 193
Ästhetik 247
Atem 119, 226
 Übung 120
Atemorgan 223
Atemrhythmus 136
Atlaszeder 207
Atmosphäre 126, 143, 252
Attention Restoration
 Theory 118
Aue 232
Aufforstung 26
Aufmerksamkeit 42,
51–52, 113
 gezielte 118
 ungerichtete 191
 zielgerichtete 191
Aufwärmübung 134, 249

Augen

 Übung 111
Augenmuskulatur 49
Augentraining 189
Ausstattung 89
Auszeit 106, 247

B

Bach 235, 253
Balance 46, 108,
188, 248, 255
Barfuß 90
Barfußschuhe
90–91
Bärlauch 219
Bauchatmung 52, 120
Baumöl 204,
206, 209, 213
Baumrinde 202
Baumschicht 31, 83
Baumtrieb 254
Baumwipfelpfad 70
Being away 102
Berg 237
Betriebsausflug 170
Bewusstsein 42, 51, 72
Bildungsurlaub
55, 152, 175
Biophilie 157
Birke 232, 252
Blickfeld 33
Blindgehen 138
Blutdruck 49, 190
Bodenblütler 219
Bodenschicht 83
Body-Scan 28, 53, 72
Bohne 202
Brandgefahr 218
Brombeere 220
Bronchien 25, 49,
52, 188, 223
Brüder Grimm 213
Brutzeit 45, 66

Buche 26, 31,
220, 232, 252
Buchecker 202–203, 221
Burn-out 134, 152, 175
Buschwindröschen
219

C

Chlorophyll 149, 221
Coaching 107

D

Dämmerlicht 223
Dankbarkeit 197
Dekoration 201
Demut 197
Depression 49, 134, 175
Depressiv 193
Desinfektionsspray
93
DHEA 190, 248
Digital Detox 45
Distress 186
Distel 232
Draußensein 165
Duft 35, 76, 171
Duftlampe 205
Duftstein 205
Durchblutung 227
Dynamik 165

E

Ego 197
Eiche 26, 220, 232, 252
Eichel 202–203, 221
Eichhörnchen 203
Einsamkeit 106
Eiszapfen 218
Emotion 71
Entdeckergeist 72, 246
Entdeckungsreise 44, 56
Entschleunigung
54–55, 170, 248

Entspannung 117, 127,
134, 167, 212, 236
aktive 117, 120, 183
geistige 194
körperliche 183, 206
mentale 148,
151, 191, 206
Entspannungstechnik 184
Entwicklung
persönliche 165, 176
Entwicklungsprozess 46
Erdung 46, 199
Erfrischung 253
Erholung 26, 117, 209
mangelnde 134
Erinnerungsvermögen
131, 185
Erkältung 209
Ernährung 185
vegane 182
vegetarische 182
Erntemaschine 237
Erwartung 107
Erwartungshaltung 62
Esoterik 159, 245
Event 170–171

F

Fahrgemeinschaft 97
Fantasie 213
Fantasiereise
141, 145–146
Farbenpracht 253
Farbpsychologie 183
Faszination
sanfte 191
Fauna 26, 70
Feld 217
Fels 234
Feuer 218
Fichte 26, 202, 205–206,
207, 209, 218, 232
Fichtennadel 39
Fichtennadelöl 203
Fichtennadeltee 209
Fichtenplantage 229, 237
Filterfunktion 120
Fitness 111, 131, 181–182
Flexibilität 168, 251
Flora 26, 70

Flow 41
Fluss 231
Fokus 76
Fokussierung 25
Förster 115, 171, 233
Forstweg 66–67
Forstwirtschaft
26, 67, 237
Fotosynthese 40, 58, 123,
149, 189, 221, 223
Fraktal 139
Frau Holle 213
Freizeit 26
Freude 71
Friedrich, Caspar
David 131
Frucht 202
Frühjahr 253
Frühling 215, 219, 222
Fuchs 232
Fuchsbandwurm 39
Fühlen 29, 37, 74
Funktionskleidung 224

G

Gebirge 231, 237
Geburtstag 169
Gedächtnisleistung 193
Gedankenkarussell 72
Gedicht 142, 213
Gefühl 71
Gefühlskompetenz 30
Gefühlswelt 238
Gehirn 192
Gehirnaktivierung 139
Gehirnhälfte 139
Gehmeditation
43, 162, 255
Gelassenheit 212
Gelenke 134
Gelenkschmerz 187
Gemeinschaftsgefühl 171
Genehmigung 95
Geräusch 36, 136, 146
künstliches 36
natürliches 36
Geräuschpegel 183
Geruch 146
Geruchssinn 113, 122,
125–126, 129

Geschmack 146
Geschmackssinn 113, 122
Geschwindigkeit 170
Gesichtsfeld 33
Gestein 234
Gesundheit
körperliche 172
mentale 172
Gesundheitsförderung
48, 230, 248
Gesundheitsmanagement
betriebliches 172
Gesundheitsschuhe 90
Gesundheitsvorsorge
165
Gleichgewicht 134
Glühwürmchen 114
Grün 124, 128, 149
Grundbedürfnis 195
Grüntöne
unterschiedliche 148
Gruppendynamik 101

H

Hängematte 94–95, 114,
178, 203, 251
Harvester 67, 237
Harz 150, 202, 206
Haut 37
Heidelbeere 220
Heilsam 182
Herbarium 44
Herbst 84, 215, 252
Herzensebene 196
Herzkrankung 188
Herz-Kreislauf-
Erkrankung 190
Herz-Kreislauf-
Stärkung 133, 174
Herz-Kreislauf-System
134, 136, 223, 227
Hier und Jetzt 41,
51, 57, 72
Himbeere 220
Hinoki 206
Hirsch 68, 84, 203, 232
Hochgebirge 231
Hochsommer 251
Holunder 202
Holz 231

Holzernte 67
 Holzpfad 70
 Holzweg 66
 Holzwirtschaft 229
 Hören 36, 58, 74, 136, 225
 Hörsinn 113, 122, 129

I

Idylle 84
 Imagination 210
 Immergrün 82
 Immunsystem 38, 92,
 151, 185–186, 243, 248
 Infekt 185
 Informationsüberfluss
 170
 Insekten 233
 Insektenschutz 93
 Insektizid 237
 Inspiration 140, 143
 Instrument 105
 Intuition 32, 94

J

Jagd 232
 Jagdpächter 233
 Jagdwirtschaft 26
 Jäger 115
 Jahreszeit 47, 75, 81, 85,
 170, 201, 208
 Jubiläum 169

K

Kaplan, Rachel 118
 Kaplan, Stephen 118
 Kastanie 202–203, 221
 Kiefer 26, 202, 205–206,
 207, 232, 235
 Kiefernadel 231
 Killerzellen
 natürliche 185–186
 Kind 46, 109
 Kleidung 89
 wasserfeste 92
 Klima 25, 31, 217,
 232, 237, 240
 Klimawandel 25, 56
 Klimazone 215
 Kneipp 185
 Kohärenz 176

Kohlendioxid 189, 223
 Komfortzone 63
 Komorebi 128, 222
 Kompass 99
 Kondition 53
 Konditionslosigkeit 136
 Konferenz 170
 Konifere 204, 232
 Konstellation 165
 Kontemplation 77
 Konzentration 25, 49, 52,
 55, 72, 193
 Konzentrations-
 fähigkeit 131
 Koordination 46,
 108, 188, 203
 Koordinationsfähig-
 keit 139, 248
 Körperempfinden 53, 72
 Körperkontakt 53
 Körperreise 112, 121–122
 Körpersignal 30, 173
 Körperübung 65, 135
 Körperwahrnehmung
 30, 173
 Kortisol 49, 184, 190, 248
 Kraftort 48, 61, 239
 Kraftplatz 60, 77
 Kraftquelle 39, 60
 Krankenkasse 172
 Kräuterkunde 171
 Kräuterwanderung 246
 Krautschicht 32, 83
 Kreativ 221
 Kreativität 46, 49, 109,
 113, 140, 167, 194
 Kreidefelsen 235
 Kreislauf 198
 Kronendach 219, 225
 Kultplatz 213
 Kumuluswolke 224
 Kunstobjekt 141

L

Land Art 140, 244
 Landwirtschaft 239
 Langsamkeit 54
 Lärche 205–207,
 221, 232
 Lärm 236

Lärmverschmutzung 183
 Latschenkiefer 204
 Laubbaum 202, 225, 232
 Laubwald 236, 252, 254
 Laufen 183
 Laune 198
 Lebensenergie 120
 Lebenskonzept 80
 Leistungssport 181
 Lichtspiel 128
 Lichtung 222,
 236, 252, 254
 Lieblingsplatz 96
 Linde 202–203, 232
 Lindenblütentee 213
 Li, Qing 186, 190, 243
 Lösungsfindung 194
 Lösungskompetenz 145
 Louv, Richard 46
 Luftkur 189
 Lunge 26, 49, 52, 188, 223

M

Malen 207
 Mammutbaum 202
 Mandala 143–145,
 221, 252
 Märchen 26, 83
 Marder 203
 Mastjahr 203
 Matsch 224
 Medienvielfalt 170
 Meditation 29, 120
 Achtsamkeit 76
 Natur 76
 Meer 231, 235
 Meeting-Kultur 167
 Mensch-Natur-
 Kontakt 165
 Metapher 168
 Mikrobe 184, 225
 Mikroorganismus 233
 Mimik 75
 Mischwald 48, 236
 Mitarbeiter 172
 Mittelgebirge 231
 Mittsommer 218
 Mobile 203
 Möblierung 85
 Monokultur 229, 239, 247

Moor 231, 235
 Moos 59, 69, 84, 188, 234
 Morgendämmerung 95
 Moskitonetz 95, 114
 Motorik 108–109
 Mountainbike 97
 Müll 128
 Multitasking 55, 193
 Musik 105, 208
 Muskelschmerz 209
 Muskulatur 203
 Mufße 108
 Mykorrhiza 73
 Mystik 26, 158
 Mythos 83

N

Nadelbaum 202, 204, 217,
 220, 232, 236
 Nadelzweig 217
 Nähe
 körperliche 81
 mentale 81
 Nahrungsmittel 196
 Nahsehen 189
 Namenstag 169
 Nationalpark 230, 235
 Naturaufenthalt 65, 75, 80
 Natur-Defizit-Syndrom
 46
 Naturerfahrung 80, 177
 Naturerleben 25,
 79, 190, 210
 Naturführung 246
 Naturgeräusch 184,
 203, 208–209
 Naturkompetenz 108
 Naturkontakt 85
 Naturmaterial 106,
 124–125, 128, 130–131,
 136, 140–141
 Naturmeditation 160
 Naturpädagogik 108
 Naturparkführer 171
 Naturreiz 194
 Naturschutz 45, 240
 Naturschutzgebiet
 31, 229
 Natur-Setting 176
 Naturstruktur 195

Naturverbundenheit
 39, 80, 82
 Nebel 222
 Negativ-Ion 49
 Nervenzellen 192
 Netzwerk
 natürliches 166
 Neugier 43, 73
 Neuronal 193
 Nuss 203
 Nutzwald 237

O

Offenheit 43
 Ökosystem 26, 46–47, 50,
 67, 70, 85, 194
 Öl
 ätherisches 86, 125,
 183, 186, 193, 204,
 207, 225, 232
 Orientierungssinn 69, 98
 Ostsee 235
 Outfit 89

P

Parasympathikus 190
 Parcours 137
 Park 70, 91, 248
 Pause 93
 Perspektivwechsel 96
 Petrichor 149, 184
 Pfadfinder 80
 Pflichtgefühl 111
 Phänologie 216–217
 Phytonzide 186, 244
 Picknick 169, 178
 Plantage 248
 Psychotherapie 50, 107
 Puls 49

Q

Qigong 120
 Qualitätsstandard 173

R

Räuchergefäß 205
 Räuchern 205
 Reflexion 60, 75, 83,
 165, 169, 247

Regen 92, 217, 220, 224
 Regeneration 117, 248
 Regenmacher 225
 Regenschutz 226
 Regentropfen 38, 225, 254
 Regenwald 208
 Reh 68, 234
 Rehabilitation 107, 151
 Reiz 33
 äußerer 192
 künstlicher 47
 natürlicher 48
 visueller 61
 Reizklima 223
 Resilienz 150–151
 Resonanz 192
 Ressource 39, 176,
 194, 210–211
 Rheuma 209
 Riechen 35, 74, 171
 Rinde 205
 Rotbuche 203
 Rotwild 68, 84
 Rübzahl 213
 Rückenleiden 136
 Rucksack 92
 Ruhe 170, 178, 212
 Ruhenerve 184
 Ruhestand 108
 Ruhezustands-
 netzwerk 193
 Rundweg 97

S

Sage 26, 83, 213
 Salutogenese 176
 Sauerstoff 223
 Schattenspende 222
 Scheinzypresse 207
 Schlaf 254
 Schlafqualität
 49, 204, 209
 Schleimhautreizung 188
 Schmecken 39, 74
 Schmutzpartikel 188, 223
 Schnee 217, 224, 253
 Schneeflocke 139
 Schneekristall 225
 Schonklima 49, 86, 223
 Schuh 90

Schutzhütte 67
 Schwarzwild 68, 84
 Schweigemodus 247
 Schweigen 58,
 105, 168, 247
 Schwül 225
 See 231, 235
 Seele 181, 195
 Sehen 33, 74, 189
 Sehkraft 189
 Sehsinn 122, 129
 Selbsterfahrung
 76, 83, 147
 Selbstkontrolle 194
 Selbstvertrauen 194
 Selbstwirksamkeit
 154, 176
 Sensorik 30, 59
 Setzzeit 67
 Shinrin Yoku 190, 243
 Sinne 112, 122
 Sinneskanal 74, 81
 Sinneswahrnehmung
 30, 112, 146
 aktive 32
 passive 32
 Sit Spot 93
 Sitzkissen 93
 Smartphone 99, 104, 112
 Sommer 215, 252–253
 Sommerregen 225
 Sommersonnenwende
 218
 Sonnenaufgang 222
 Sonnenstrahl 222
 Spätsommer 252
 Spazieren gehen 244
 Spiritualität 40, 80, 147
 Stadtwald 70
 Stärke
 mentale 152, 156
 Stärkung 117
 mentale 147, 174
 Steigung 237
 Stein 234
 Stille 39, 58, 76, 84,
 86, 162, 167
 Stimmung
 positive 155
 Stirnleuchte 114

Strand 235
 Strauchschicht 32, 83
 Stress 184, 244
 chronischer 186
 Stressempfinden 30
 Stressfaktor 183
 Stresshormonpegel
 186
 Stressmanagement 172
 Stressresistenz 176
 Sturm 249
 Symbiose 40, 73
 Symbolik 168
 Symmetrie 139
 System
 limbisches 35, 185
 soziales 166

T

Tageszeit 221
 Tanne 202, 204,
 206–207, 218, 232
 Tannennadel 39
 Taschenlampe 114
 Taschenofen 219
 Tastsinn 113–114,
 126, 129
 Tau 222, 252
 Teamförderung 165
 Terpen 38, 48, 186
 Thermoregulation
 92, 185, 227
 Tier 232
 Tierbegegnung 84
 Tierfährte 70
 Tiergeräusch 70
 Tierspur 137, 217, 234
 Toleranz 167
 Totholz 129, 229
 Tourismusbüro 97
 Trägeröl 204, 207
 Trampelpfad 66, 68
 Transpiration 225
 Trauer 71
 Trauerweide 235
 Traumreise 145
 Trillerpfeife 93
 Trimm-dich-Pfad 232
 Trinkflasche 92
 Trockenheit 224

U

Übergewicht 136
 Übernachtung 114
 Überraschung 71
 Übung
 Ankommen 52
 Atmen 120
 Baumatmung 40
 Baumleben 123
 Duftbeutel 125
 Duftnote 171
 Entdeckungsreise
 44
 Erdung 161
 Erholungspause für die
 Augen 111
 Fokussieren nah
 und fern 33
 Gedicht schreiben
 142
 Gehmeditation 162
 Gemeinsames Musi-
 zieren 105
 Gemeinschaft 153
 Grüntöne 124
 Hinauflaufen und
 Tierspuren
 beobachten 136
 Im Fluss 163
 Im Kreis 129
 Im Kreis hören 37
 Innere Landschaft 130
 Kleine Körperreise 53
 Kompetenznetz 168
 Körperreise 121
 Laufvarianten und
 Waldgeräusche 135
 Lichtblicke 128
 Mandala legen 143
 Mit den Augen des
 anderen sehen 104
 Mit Kindern 109
 Naturhinweise 154
 Natur-Ich 155
 Parcours und
 Blindgehen 137
 Postkarte fertigen 141
 Schnupperr Nase 35
 Sinne nach außen
 öffnen 112

Sinnes-Fantasiereise
145
Sosein 160
Spiralblick 31
Stimmungen 162
Überkreuz und Sym-
metrie 139
Verstand klären 152
Vielfalt erleben 128
Vom Baum lernen 154
Waldbaden
dynamisch 135
Waldbaden für
Paare 106
Waldbaden intensiv 126
Waldbaden kreativ 141
Waldbaden mental 151
Waldbaden pur 120
Waldbaden
spirituell 160
Waldeck 127
Ulrich, Roger 204
Umweltreiz 32
Und-Technik 148
Unterholz 66, 69, 81
Utensil 89, 93
UV-Schutz 223

V

Vegetation 31, 81, 84
Veränderung 215
Veränderungsprozess 47
Verbindung
Natur 118
Verdichtung 67
Verhaltensregel 101
Verkehrssicherheit 50, 67
Vernebler 205
Vertrautheit 102
Visualisierung 146
Vitalität 199
Vitamin C 209
Vogel 203
Vogelfeder 202
Vollmond 114
Vorstellungskraft 145, 210

W

Wahrnehmung 53–55, 61
bewusste 103
Körper 70
selektive 37
Sinn 70
Wahrnehmungsübung
118
Wald
naturnaher 229, 239
Struktur 229
Waldaroma 184
Waldaufenthalt 209
Waldbetretungsrecht
45
Waldbewohner 86
Waldboden 60,
68, 70, 188
Wald-Box 82
Waldduft 185
Walddusche 62
Waldeigentümer 115
Waldeinsamkeit 222
Walderdbeere 220
Walderleben 203
Waldfototapete 201
Waldgarderobe 28
Waldgeschehen 59
Waldkindergarten 108
Waldklima 84, 223
Waldlandschaft 203
Waldluft 184, 189, 223
Wald-Mensch-
Prozess 118
Waldpädagogik 244
Waldrodung 25
Waldromantik 213
Waldruhe 209
Waldschlüsselblume 219
Waldtagebuch 131
Waldzeit 207
Walnuss 202
Walpurgisnacht 213
Wander-App 57
Wanderkarte 57, 66, 99
Wanderschuh 90

Wanderung 246
Wanderweg 66, 96
Wasserfall 235
Wasserschutzgebiet 224
Weiher 235
Weihnachten 82
Weitsehen 189
Weltnaturerbe 235
Wertschätzung 80, 171
gegenseitige 106
Wetter 224
Wiese 217
Wild 222, 233
Wildschwein 68, 70, 203
Wind 249
Winter 134, 216,
218, 225, 253
Wintersonnenwende
218
Wir-Gefühl 103
Wirkkraft 170
Wirtschaftswald 229, 237
Wirtschaftsweg 50,
66–67, 233
Witterung 223
Wohlfühllandschaft 119
Wut 71

Y

Yoga 57, 120, 244

Z

Zapfen 202–203
Zecke 220
Zeder 202, 205–206
Zeichnung 208
Zentrale Prüfstelle für
Prävention 173
Zentrierung 55
Zielgruppe 107
Zirbelkiefer 204
Zugehörigkeit 198
Zwiebellook 91
Zypresse 202–203, 205