

# DIE GUTE WALDLUFT

The background of the image is a vast sky with a color gradient from a deep blue at the top to a lighter, hazy blue at the bottom. The sky is filled with various cloud formations, including large, billowing white clouds and darker, more textured grey clouds. The lighting suggests a bright day, with some clouds catching the light and appearing very white, while others are in shadow, creating a sense of depth and atmosphere.

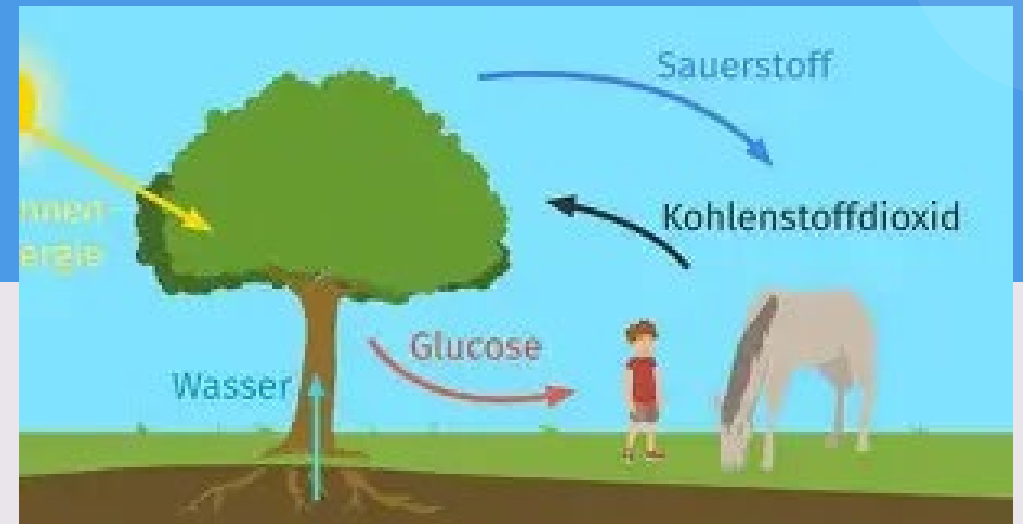
# Die Atmung beim Waldbaden

- Sauerstoff gelangt über Atmung oder Haut in den Blutkreislauf
- Weniger Alltagstress
- Weniger Erkrankungen
- Besser durchfeuchtete Schleimhäute



# Die Entstehung von Sauerstoff im Wald

- Sauerstoff entsteht hauptsächlich durch Fotosynthese von Pflanzen
- Bei diesem Prozess werden Kohlendioxid und Wasser mit Hilfe von Sonnenlicht in Glucose und Sauerstoff umgewandelt
- Der Sauerstoff, der als Nebenprodukt entsteht, wird in die Umgebung abgegeben, wo er von Menschen und Tieren aufgenommen wird
- ist entscheidend für die Erhaltung des Ökosystems und die Ernährung der Tierwelt



# Luft ist im Wald sauberer

- Die Luft im Wald ist sauber, weil Bäume durch Fotosynthese Kohlendioxid aus der Atmosphäre aufnehmen und Sauerstoff freisetzen.
- Dieser Vorgang ist für alle lebenden Organismen von wesentlicher Bedeutung.
- Bäume filtern auch Schadstoffe aus der Luft heraus, einschließlich Staub und Rauch, und sie verringern Schadstoffe (VOC), die mit Ozon reagieren und Smog erzeugen.



# Atemübungen für Waldbaden

---

- Atemmeditation
- Langsame Atmung
- Sinneswahrnehmung
- Barfußlaufen

