

PRESSEINFORMATION

Green Mental Reload: Sieben Natur Wellness Hacks für mehr Seelenpower



Mit Earthing und Co. zur neuen
Mental Power. ©fitreisen.de

Frankfurt, 17. August 2021. Wenn es jemals eine Zeit gab, seiner mentalen Gesundheit einen Kick zu geben, dann ist es jetzt. „Mental Load“ – also die psychische Belastung, die durch das stetige Durchorganisieren des Alltags überhandnimmt – raubt immer mehr Menschen Energie. Die Natur kann ein simpler Helfer sein, um seinem inneren Ich eine achtsame Atempause zu gönnen. Denn schließlich warten draußen unzählige

Plätze, Pflanzen und andere Kraftquellen, die ihre positive Wirkung an denjenigen weitergeben, der einen Push für die geistige und körperliche Healthness braucht. Der führende Wellness- und Gesundheitsreisespezialist Fit Reisen stellt sieben ausgefallene Natur-Helfer für einen Mental Reload vor:

Back to nature mit „Earthing“

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CRpaV8Dr53X

Eine Verbindung mit der Erde eingehen – was für manche etwas zu spirituell klingt, weckt bei aufgeschlossenen Naturliebhabern die Neugierde. „**Earthing**“ (zu Deutsch „Erden“) oder auch „Grounding“ zielt darauf ab, die natürliche Erdenergie für die eigene Gesundheit zu nutzen. Laut wissenschaftlichen Studien kann die elektromagnetische Qualität der Erdoberfläche das menschliche Wohlbefinden sogar nachhaltig verbessern. Beim „Earthing“ soll durch längeres Barfußgehen (circa 80 Minuten) auf der Erde der naturgegebene bioelektrische Grundzustand des Körpers wiederhergestellt werden. Dieser nimmt durch alltägliche Lebens- und Umwelteinflüsse, zum Beispiel durch die Nutzung elektrischer Geräte, unerwünschte Elektroden auf, die Müdigkeit und Stress verursachen. Beim Spaziergehen mit nackten Füßen im feuchten Gras oder am Strand findet ein natürlicher Energienaustausch statt, der dem Körper neue Power gibt.

Phytotherapie – Heilhelfer aus dem Beet

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CSI2wqGIQQK

Die **Phytotherapie** baut auf die heilende Wirkung von Pflanzen. Schon die alten Ägypter nutzten Mohn gegen Schlaflosigkeit oder Rosenwasser zur Reduktion von Stress, als Heilkräuter der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wurden die Ballonblumenwurzel oder die Sanchiwurzel bereits vor mehreren tausend Jahren gegen Depressionen eingesetzt und in Europa dienten Kloostergärten im Mittelalter als erste Anbaufläche für



Cannabidiol aus Hanf gilt als Mental Booster. ©fitreisen.de

Stimmungsaufheller wie Johanneskraut oder Zitronenmelisse. Ob für die körperliche oder seelische Gesundheit – noch heute ist der Run auf natürliche Heilmittel groß. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass etwa 80 Prozent der Weltbevölkerung auf Pflanzen zur Therapie oder Linderung von Krankheiten zurückgreift. Eine Studie iranischer Forscher deutete darauf hin, dass Rosmarin zur Linderung von Ängsten, depressiven Stimmungen und Schlafstörungen beitragen kann. Als eines der wirkungsvollsten Heilkräuter für den mentalen Boost findet aktuell Hanf große Beachtung. Auf das entspannend wirkende Cannabidiol (CBD) in Ölen schwören selbst Hollywood-Stars.

Duftes Wohlfühlen mit natürlicher Aroma-Therapie

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CSXBRAT15z3



Dank der entspannenden Wirkung ist Lavendel bei Aroma-Therapien beliebt. ©fitreisen.de

Ätherische Öle sind ein echter Emotionbooster. Die wohltuenden Düfte helfen als **Aroma-Therapie** gegen Stress und Nervosität sowie Schlafstörungen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass so sogar Depressionen gelindert werden können. Aromen geben positive Signale ans limbische System des Gehirns, das als Zentrum der Gefühle und der Hormonproduktion gilt. Die ätherischen Öle entfalten ihre Wirkung in Form von Kompressen oder bei Massagen. Auch die Verwendung von Duftkerzen ist gerade in der dunklen kalten Jahreszeit ein gern genutzter Stimmungsaufheller. Zur Beruhigung gegen Angst oder Stress helfen ein paar Tropfen Orangenöl auf einem Taschentuch, an dem man riecht. Als weitere Aromen gegen trübe Gedanken gelten Zitronenmelisse, Jasmin oder Rosengeranie. Wer sich im Garten, auf dem Balkon oder in der Küche fröhlich Schnuppern möchte, kann auch mit Rosmarin, Pfefferminze oder Lavendel starten.

„Breathwork“ – einfach mal tief durchatmen

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CRqr6bbrUp

Nichts ist natürlicher als die eigene Atmung. Ohne dass man es merkt, tätigt der menschliche Körper rund 20.000 Atemzüge am Tag. Ganz davon abgesehen, dass ohne Atmung kein Leben möglich wäre, ist die Sauerstoffzufuhr auch ein wichtiges Mittel, um die Produktivität zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Die sogenannte „**Breathwork**“, also „Atemarbeit“, zielt darauf ab, bewusster zu atmen, um die eigene Vitalität



Einfach mal durchatmen.
©fitreisen.de

zu steigern und Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die unterschiedlichen Atemtechniken stimulieren die physischen Funktionen des Körpers und stoppen das Gedankenkarussell durch die Fokussierung auf den eigenen Organismus. Eine klassische Breathwork-Session, dauert in der Regel zwischen 30 und 90 Minuten und erzeugt durch beschleunigtes sowie vertieftes Ein- und Ausschneifen eine Art gewollte Hyperventilation. Darum sollten Anfänger diese Mindset-Technik auf jeden Fall unter professioneller Anleitung ausprobieren. Wer schwanger ist oder an gesundheitlichen Beschwerden wie Bluthochdruck, erhöhtem Augendruck oder Herz-Kreislauf-Problemen leidet, sollte lieber ganz auf Breathwork verzichten. Wem das doch alles etwas zu aufwändig erscheint, probiert die Light-Variante des Atem-Workouts zu Hause aus. Eine einfache Atemtechnik für schnelles Herunterkommen ist beispielsweise „Extended Exhales“. Hierbei werden die Augen geschlossen und die Konzentration nach innen gerichtet. Zum Eingrooven beginnt man bewusst ein paar Minuten normal ein- und auszuatmen. Fühlt man sich entspannt und sicher, verlangsamt man die Ausatmung um drei Zähler mehr als die Einatmung, so lange bis man sich entspannt fühlt. Für diese Achtsamkeitsübung eignet sich am besten ein Draußenplatz zum Sitzen oder Liegen.

Entspannt abtauchen beim „Wild Swimming“

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CSORCYaoDTw

Dass eine kalte Dusche vitalisierend auf Körper und Geist wirkt, ist bekannt. Was die Endorphine aber noch mehr in Stimmung bringt, ist ein entspanntes Bad in der Natur. Die Sehnsucht nach Freiheit und Abgeschiedenheit ist seit der Pandemie größer denn je. Wer seinen Kopf nicht im Fitnessstudio oder Schwimmbad freibekommt, geht raus und wagt



Schwimmen im wilden
Gewässerweckt neue Energie.
©fitreisen.de

irgendwo einen Sprung ins kühle Nass. „**Wild Swimming**“, also das Schwimmen in natürlichen Gewässern wie Seen, Flüssen und dem Meer, setzt sich als Achtsamkeitstrend immer weiter durch. Sich draußen aufzuhalten, auf Augenhöhe mit der Natur zu sein und die Gerüche, Geräusche oder Geschmäcker der Umgebung wahrzunehmen, hat etwas Meditatives. Das Beste ist: Abgesehen von privaten Seen und

Strandabschnitten oder gefährlichen Wasserstellen darf man sich nahezu überall ganz frei in die Fluten stürzen und braucht dafür noch nicht mal eine spezielle Ausrüstung. Wichtigste Regel für den feuchtfröhlichen Mindset-Boost: Safety first! Gerade ungeübte Schwimmer sollten langsam starten und ihre Ausdauer nicht überschätzen. Außerdem ist es ratsam immer dort ins Wasser zu gehen, wo schnell Hilfe zur Stelle ist. Ziel ist, dass das sanfte Ganzkörpertraining positiv auf den Kreislauf wirkt und trübe Alltagsgedanken einfach in der Tiefe verschwinden.

Heil- und Wellnesswälder als grüne Apotheken

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CNyXkobFDsy

Die Heilkraft des Waldes ist seit jeher bekannt und sogar wissenschaftlich belegt. Das sogenannte „**Waldbaden**“ wird seit den 80er Jahren als anerkannte Heilmethode in Japan praktiziert und auch in Europa finden die majestätisch wirkenden Naturlandschaften immer mehr Beachtung, wenn es um das bewusste Loslassen von



Der Wald als Kraftquelle.
©fitreisen.de

Alltagssorgen und Stress geht. In Deutschland gibt es Orte, die die **Kraft ihres Waldes** ganz besonders in Szene setzen. Auf der Insel Usedom findet man beispielsweise Europas ersten offiziellen Kur- und Heilwald. Das 187 Hektar große Forstgelände befindet sich im Seebad Heringsdorf nahe der Ostsee. Der Mix aus gesunder Waldluft und mildem Meeresklima macht diesen Erholungsort so besonders. Neben ausgewiesenen Wegen stehen Therapiegeräte, Kletterparcours und Ruheplätze bereit. Im Südwesten Deutschlands lohnt ein Spaziergang durch den „WellnessWald“ im Schwarzwälder Waldachtal. Der unter Liebhabern auch als "Seelenpark" bekannte Wald bietet zwölf ausgeschilderte Gesundheitswege, die entweder alleine oder geführt erkundet werden, sei es der vier Kilometer lange „Wellness Weg“, der drei Kilometer lange „Fitnessweg für Mutter und Kind“ oder der „Gehen hält fit Weg“.

Wellnessoase schaffen mit Biophilic Design

Link für Instagram-Einbettung: www.instagram.com/p/CRXKKuyHuIQ



„Biophilic Design“. @fitreisen.de

Wer den Wellnesswald nicht gleich vor der Tür hat, kann sich das „Green Relax“-Gefühl auch einfach nach Hause oder ins Büro holen. „Biophilie“ bedeutet die „Liebe zum Lebendigen“ und meint damit die angeborene Zuneigung zur Natur. Weil nicht jeder dichtes Grün vor der Haustür hat, holt **„Biophilic Design“** die Natur zu den Menschen. Bei Innenarchitekten steigt die Nachfrage nach passenden Konzepten, die trostlose Innenräume in grüne Oasen verwandeln. Ziel des grünen Upgrades ist es, das Stresslevel zu senken und die Kreativität maximal zu fördern. Um die natürliche Wohn- und Lebensqualität drinnen aufzunehmen, kommen biodynamische Leuchten für Tageslicht-Atmosphäre, begrünte Innenwände, Möbel aus Naturmaterialien und natürlich ganz viel Flora zum Einsatz. Biophilic Design schafft so eine Umgebung, in der Menschen sich ganz natürlich wohlfühlen und leistungsfähiger sind.

Eine große Auswahl an Wellness- und Gesundheitsreiseangeboten mit Naturfokus gibt es auf www.fitreisen.de.

Noch mehr Wellness- und Lifestyle-Tipps finden Interessierte auf www.fitreisen.de/blog.

Über Fit Reisen

Die Fit Reisen Group mit Sitz in Frankfurt am Main, Hamburg, Leipzig und München ist die Nr. 1 für Gesundheits- und Wellnessreisen. Seit über 40 Jahren steht das Unternehmen für die Kombination aus gesundem Urlaub und attraktiven Schönheits-, Entspannungs- und Freizeitangeboten. Neben Fit Reisen gehören auch die internationale Marke SpaDreams, das Online-Portal kurz-mal-weg.de, Yoga Escapes, aytour, Lotus Travel und das Reisegutschein-Portal tripz.de zur Unternehmensgruppe. Heute bietet der Spezialist über 10.000 unterschiedliche Kur-, Gesundheits-, Beauty-, Ayurveda-, Yoga-, Detox- und Wellness-Arrangements an. Das Portfolio umfasst 1.500 Hotels und 400 Destinationen in 50 Ländern. Bereits mehrfach wurden das vielfältige Angebot, die langjährige Expertise und der individuelle Service ausgezeichnet: In 2014 als „Innovativster Veranstalter im Gesundheitstourismus“, in 2016 mit dem „Typo3 Website of the Year Award“ sowie „Typo3 Tourism Award“, zuletzt von n-tv in 2017, 2018 und 2019 als „Deutschlands bestes Online-Portal Wellnessreisen“ sowie 2020 und 2021 vom Technikmagazin CHIP als einer der „besten Onlinereiseshops“. Fit Reisen ist Mitglied des Tourismusverbands Pacific Asia Travel Association (PATA) sowie der Arbeitsgemeinschaft Europäischer Reiseunternehmen (AER).

Bilder und Grafiken zu dieser Pressemitteilung, zu neuen Katalogen, besonderen Hotels und diversen Themen sowie Firmenlogo und Fotos der Geschäftsführung finden Sie unter: www.fitreisen.de/group/de/presse

Bitte beachten Sie: Das Ihnen überlassene Bildmaterial darf nur in Verbindung mit Reisen von FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH sowie unter Angabe des abgebildeten Hotels genutzt werden. Copyright: ©fitreisen.de. Weitere Bildquellen entnehmen Sie bitte aus der jeweiligen Bildunterschrift. Eine Verwendung darüber hinaus bedarf der vorherigen, schriftlichen

Genehmigung. Die Weitergabe des Bildmaterials an Dritte ist untersagt. Die vollständigen Nutzungsbedingungen lesen Sie [hier](#).