

1 Einführung: Wälder als Erholungsraum	1
1.1 Ökosystemleistungen von Wäldern	3
1.2 Waldeinsamkeit: Wälder als Sehnsuchtsorte	6
2 Der gesundheitliche Nutzen von Waldbesuchen	11
2.1 Wälder: Orte spiritueller Zuflucht und Begegnung	13
2.2 Mensch-Ort-Beziehungen	19
2.3 Waldklima	21
3 Shinrin Yoku: Waldbaden	25
3.1 Multisensorisches Walderleben	26
3.2 Achtsamkeit	27
3.3 Auswirkungen auf den menschlichen Körper	28
4 Wälder im Klimawandel	31
5 Ausblick	33
Literatur	37