

# Presseinformation

**Qing Li**

**Die wertvolle Medizin des Waldes**

Aus dem Japanischen von Katharina Förs

Autorisierte Lesefassung

Sprecher: Andreas Neumann

Regie: Maja Günther

Laufzeit: 3 Stunden, 30 Minuten, 2 CDs Digifile

16,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8171-2

Buchverlag: Rowohlt



Erscheint am 25. Juli 2018

## Wie die Natur Körper und Geist stärkt

Jeder von uns weiß, wie gut ein Waldspaziergang tun kann, aber warum ist das so? Der japanische Forstwissenschaftler und Mediziner Dr. Qing Li hat über 30 Jahre lang die heilsame Kraft des Waldes erforscht und die mittlerweile weltweit beliebte »Shinrin-Yoku«-Methode entwickelt. Durch praktische Übungen werden dabei unsere fünf Sinne angeregt sowie Körper und Geist in Einklang gebracht. Die Wirksamkeit der Methode ist unumstritten: Stress wird reduziert, Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel verbessert, der Blutzucker gesenkt, Depressionen abgemildert und das Immunsystem gestärkt. Das »Waldbaden« bietet so die Möglichkeit, unsere Beziehung zur Natur zu erneuern und Kraft aus ihr zu schöpfen.

**Qing Li** ist Forstwissenschaftler und Mediziner mit dem Schwerpunkt Immunologie. Er erforscht seit über 30 Jahren die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit und gilt weltweit als anerkannter Experte im Bereich der Waldmedizin.

**Andreas Neumann** ist Schauspieler und arbeitet seit über 20 Jahren als Sprecher für das Bayerische Fernsehen und den Bayerischen Rundfunk. Für Argon Balance hat er bereits einige Titel gelesen, u. a. *Power durch Pause* von Ingo Froböse.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Maria Nowotnick | Argon Verlag GmbH | Waldemarstraße 33A | 10999 Berlin

maria.nowotnick@argon-verlag.de | Telefon: +49 (0)30 / 2 57 62 06-45 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20