

Frågor till Petra

12:18:05 From Gunilla Arneström : Skogsbad eller promenad fungerar det lika bra i skogsplantager som gammelskog (där det finns annan biologisk mångfald) ?

Svar: Det beror på vilken aspekt vi tittar på. Naturligtvis är alla levande varelser beroende av biodiversitet för att bibehålla optimal hälsa. Så vi kan nog tänka att den bästa effekten totalt sett uppnås i en gammelskog, så länge den är tillräckligt tillgänglig, öppen och känns trygg. Men för, låt oss säga, endast en stressreducerande effekt, finner vi kontakt och sinnliga upplevelse även i en planterad skog, såsom en park, trädgård eller ett större skogsparti, särskilt om den har fått växa till sig.

12:26:56 From jaanaalamakienstrom : Vilka utmaningar finns i vinter och snö? Antar att det är annorlunda under vintern då vi har mycket snö?

Svar: Utmaning nr 1 är kyla. Det är viktigt att klä sig extra varmt och anpassa sig till säsong och väderlek. Om det är djup snö kan det kanske bli bäst med snöskor eller skidor. Det viktigaste är alltid den sensoriska upplevelsen.

12:28:09 From Ann Björkman Norling :

Svar: Hur stor yta skog bör man ha tillgång till? Fungerar det även i en skogsträdgård på 1 hektar? Se gärna svaret ovan, alltså det beror på vad en önskar och söker för "effekt". Men sensorisk upplevelse och stressreduktion är möjlig i både små och stora naturområden.

12:29:25 From Catharina von Koskull : Hur är det med hälsoeffekter på längre sikt?

Svar: Det forskningen visat är att vi behöver skogsbada och vistas i naturen återkommande för att bibehålla en "skogsbadseffekt", och att det finns möjlighet att "bygga på" effekten med återkommande samt lite längre vistelser i naturen.

12:33:46 From Carina Svensson : Kan jag guida i ""skogsbad utan att ha gått den långa skogsbads-utbildningen.

Svar: Det är många som guidar skogsbad utan särskild kompetens. Men som utbildare kan jag såklart rekommendera en utbildning eftersom den ger den guiden särskild metodik, teori, vetenskap, guidningsfärdigheter, praktik och handledning över tid, som i ökad grad ser till att erbjuda både guide och deltagare säkerhet samt önskad effekt.

12:35:45 From Marianne Larsson : Vilka svenska träd ger mest effekt vid skogsbad och ger mest fytoncider?

Svar: Jag är inte bekant med att denna forskning bedrivits seriöst i Sverige. Det finns vissa som menar att fytonciderna utsöndras som allra bäst i ordentlig värme, vilket oftast inte är fallet i Sverige. Men alla träd har det "försvar" som fytonciderna sägs vara länkade till, så rent hypotetiskt kan vi nog anta att alla våra träd avger ämnen som befrämjar vår hälsa. Förr fanns ju stora sanatorier upprättade i anslutning till mäktiga barrskogar, för att barrträden sägs utsöndra ämnen som särskilt befrämjar vår respiratoriska hälsa. Men fråga gärna Jenny Lovebo vid nästa seminarium.

12:36:13 From Maria By : Vanligt friluftsliv är det lika bra?

Svar: Det beror på hur vi friluftslivar, så att säga. Det är den sensoriska och neurologiska stimulansen som är avgörande just i skogsbad. Men att vistas i naturen ger alltid tillgång till goda effekter på vår

hälsa. Men för just den stressreducerande, återhämtande effekten behöver vi vistas i naturkontakt på skogsbadsvis.

12:36:44 From Karen Marie Buus : Finns det forskning kring fytoncider i sverige

Svar: se gärna svaret här ovan

12:32:06 From Ewelina Zadworna : jag ska på mitt första skogsbad på Artipelag och finner detta väldigt fascinerande

Svar: Vad fint, all lycka!

Vänligen, Petra