Sağlıklı Yaşamda Doğal Bir Wellness Trendi: Orman Banyosu*

Doç. Dr. Mehmet Han Ergüven

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8442-3841>

Kırklareli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, Kırklareli – TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 20.03.2019
Kabul: 01.07.2019
Online Yayın: 30.09.2019

Anahtar Kelimeler

Sağlıklı Yaşam
Wellness
Shinrin Yoku
Orman Banyosu

Araştırma Makalesi

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.29101>

Öz

Sağlıklı yaşayarak sağlıklı yaşlanmak, günümüzde bir yaşam tarzı haline dönüşmektedir. Sağlığın devamlılığını sağlamak için hem bireyler hem de devletler, farklı arayışlar içine girmektedir. Japonların sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olarak kabul edilen Shinrin Yoku (Orman Banyosu) dünyanın diğer bölgelerine de hızlı bir şekilde yayılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, 2016 yılının wellness trendleri arasında sayılan „Orman Banyosu”nun doğuşunu ve gelişim sürecini araştırmak, bir turistik ürün çeşidi olarak halihazırdaki durumunu ortaya koymak ve Türkiye için, özellikle ormanlık alanlardaki uygulanabilirliği üzerine öneriler getirerek ülkenin kırsal kesimlerinin kalkınmasına destek olmaktır. Keşifsel bir özellik taşıyan ve nitel araştırma yönteminin benimsendiği bu çalışmada veriler, doküman analiz tekniği ile ilgili kurumların internet sayfaları taranarak elde edilmiştir. Derlenen bilgiler hâlihazırdaki ikincil kaynaklarla desteklenmiştir. Araştırma sürecinde Orman Banyosu’nun sadece bir sağlıklı yaşam trendi olmadığı, aynı zamanda doğanın bir parçası olan insanın doğayla tekrar uzlaşmasına bir araç olduğu görülmekle birlikte insanın doğaya olan özlemini „gidermenin” amaçlandığı da anlaşılmıştır. Türkiye’de, özellikle Karadeniz kıyısındaki kırsal kesimlerde benzer bir uygulamanın sunulabileceği düşünülmektedir. Turizmin bölgeler arası dengeli kalkınmaya olumlu katkısı bağlamında orman banyosu birçok kırsal destinasyon için sürdürülebilir bir turizm ürün çeşidine dönüştürülebilir. Bu konsept sadece orman banyosu ile sınırlı kalırsa çok cılız olacağından; konseptin beslenme, sauna, aroma terapi gibi diğer hizmetlerle tamamlanabileceği de önerilmektedir.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Ergüven, M. H. (2019). Sağlıklı Yaşamda Doğal Bir Wellness Trendi: Orman Banyosu. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 76, Autumn, p. 65-73.

* Bu çalışma, İKSAD 2. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi’nde tam metin olarak sunulmuştur.

A Natural Wellness Trend for Healthy Life: Forest Bathing

Assoc. Dr. Mehmet Han Ergüven

Kirklareli University, Faculty of Tourism, Department of Tourism Management

Article History

Submitted: 20.03.2019

Accepted: 01.07.2019

Published Online: 30.09.2019

Key Words

Healthy Living

Wellness

Shinrin Yoku

Forest Bathing

Research Article

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.29101>

Abstract

Today, healthy aging through healthy living is becoming a popular lifestyle trend. Both the individuals and the governments have been in search of different ways to maintain wellness. Shinrin Yoku (Forest Bathing), which is regarded as a part of healthy lifestyle of the Japanese, has been rapidly becoming a popular trend throughout the world. The purpose of this study is to investigate the dawn and development of "Forest Bathing", which is ranked among the wellness trends of 2016, and to support the development of the rural areas in Turkey by bringing suggestions on applicability of forest bathing concept as a tourism product particularly in forestlands in Turkey. In this heuristic study, where qualitative research method was adopted, the data were obtained by reviewing the web pages of relevant institutions through document analysis technique. The data obtained were supported by available secondary resources. Within this process, although it was observed that Forest Bathing was not only a healthy lifestyle trend, but it was also a medium between humans and the nature, it was also observed that the eventual purpose of this activity is to "satisfy" the humans' need to escape to nature. It is suggested that a similar activity may be offered in rural areas on the coastline of the Black Sea in Turkey. In the context of the positive contribution of tourism to balanced development between regions, the forest bathing can be transformed into a sustainable tourism product variety for many rural destinations. Since this activity alone would not be as much satisfying and interesting as it is intended to be, it is also suggested to complement this with other services, such as food & beverage, sauna, aroma therapy, etc.

GİRİŞ

“Shinrin Yoku (Orman Banyosu), Japonya’dan gelen wellness trendi” şeklinde başlayan bir yazıda; doğada geçirilen zamanın stresi azalttığı, hatta kanserle savaşmada yardımcı olabileceğinin araştırmacılar tarafından ortaya konulduğu belirtilmektedir. Orman banyosu anlamına gelen Forest Bathing sihirli bir sözcük şeklinde de algılanmaktadır (www.travelcircus.de, 2018). Orman banyosu denildiğinde ilk etapta ormanda bir banyo yapmak gibi bir anlam akla gelse de aslında ormanda bilinçli bir yürüyüş yapmak, ağaçların gücünün etkisini hissetmek ve algılamak kast edilmektedir; buna orman yürüyüşü de denilebilir (Ergüven, 2016). Teufl’a (2017) göre 2016 yılının bu yeni wellness trendi, ormanın iyileştirici gücünü kullanmaktadır. Orman banyosu yaparken, ormandaki sesler, kokular ve renkler bilinçli olarak algılanmaktadır. Bir orman banyosu için koku, ses ve renkler dışında çok fazla şeye ihtiyaç duyulmamaktadır. Örneğin sakinleşmek için ormanda çıplak ayakla yavaşça yürümek ve derin nefes almak yeterlidir. Orman havasının tansiyonu düşürdüğü bilimsel olarak kanıtlanmakla birlikte, ormanda uzun süre kalmanın oksijen alımını ve bazı bağışıklık hücrelerinin sayısını artırdığı kanıtlanmıştır (Teufl, 2017). Orman banyosu, çevreyi bilinçli olarak algılamayı da ifade etmektedir. Bu basit bir hareket gibi değerlendirilse de hava kirliliğinin giderek arttığı özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanlar için ormanlar, dinlenme alanı olarak büyük bir gereksinimi karşılamaktadır. Bu çalışmanın amacı; orman banyosu konusundaki alanyazın ve uygulamaların araştırılarak dünyadaki mevcut durumun ortaya konulması, Usedom Adası örneğinde yapılan çalışmaların somutlaştırılması ile Türkiye’nin özellikle Karadeniz sahillerindeki ormanlık kırsal kesimlerin gerek turizm (akademik ve özel sektör) gerekse toplum sağlığı açısından değerlendirilebileceğinin belirlenmesi ve böylece turizmi tüm yıla yayabilmek için bir isim ve içerik oluşturulmasıdır. Bununla beraber orman civarında yaşayan yerel halkın buralarda istihdam edilmesi ile onların yaşadıkları yerde kalarak katma değer oluşturmalarını ve yaşadıkları doğal çevreyi korumalarını da sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, orman banyosunun sağlık bakımından yararlarına yüzeysel olarak değinilmiş olup asıl olarak orman banyosunun bir turistik ürün olarak değerlendirilmesi ve orman banyosu destinasyonlarının mevcut durumu üzerinde durulmuştur.

ALANYAZIN

1. Orman Banyosu

Orman banyosu hakkında alanyazın incelendiğinde çalışmaların daha çok orman banyosunun sağlığa olan etkileri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. “Orman terapi merkezi olursa: Wellness trendi orman banyosu” başlıklı bir makalede orman banyosunun Japonya’dan gelen modern bir wellness trendi olduğu belirtilmekte ve bu terapi yönteminin Almanya’da da giderek çekici hale geldiği vurgulanmaktadır. Araştırmalara göre; ormanda yapılan bir yürüyüş insanı sakinleştirmekte ve sadece beş dakika sonra, stres hormonları önemli ölçüde düşmektedir. Dünyanın en yoğun nüfuslu ülkelerinden biri olan Japonya’da ormanlar, yüzyıllardır insanların olumlu duygular hissetmelerini ve rahatlamalarını sağlamaktadır (www.paradisi.de, 2017). Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa ve Miyazaki (2010: 18) “Shinrin-yoku’nun fizyolojik etkileri (orman atmosferinde veya orman banyosunda): Japonya’daki 24 ormandaki saha deneylerinden elde edilen kanıtlar” başlıklı çalışmalarında, orman banyosunu bilimsel olarak araştırmış ve orman banyosunun sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymuşlardır. Li (2009) ise çalışmasında orman banyosu gezilerinin insanın bağışıklık sistemi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Li, orman banyosunun, bir ormana yapılan kısa, keyifli bir ziyaret olduğunu ve doğal bir aromaterapi şeklinde kabul edildiğini belirtmektedir. Lee, Park, Tsunetsugu, Ohira, Kagawa ve Miyazaki (2011: 93-100) “Orman banyosunun genç Japon erkekler üzerindeki fizyolojik ve psikolojik tepkilerine etkisi” üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Li, Morimoto, Kobayashi, Inagaki, Katsumata, Hirata, ve Kawada (2008: 45-55) orman banyosunun, kadınlarda insani doğal öldürücü aktivitesini ve anti-kanser

proteinlerinin sayısını artırdığını tespit etmiştir. Mao, Cao, Lan, He, Chen, Wang ve Yan (2012: 495-502) orman banyosunun yaşlı insanlar üzerindeki terapötik etkisi üzerinde araştırmalar yürütmüşlerdir. Tsunetsugu, Park, Miyazaki (2009: 27) de orman banyosu konusunda yapılan akademik çalışmalara eğilmişler ve “Japonya'daki orman banyosu ile ilgili araştırmalardaki eğilimler (orman atmosferinde veya orman banyolarında)” başlıklı bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışma, orman banyosunun bir araştırma konusu olarak da giderek popüler olduğunun bir işareti olarak kabul edebilir. Alanyazın tarama sürecinde, daha çok orman banyosunun anlamı ve popülerliği üzerinde durulduğu belirlenmiştir. Orman banyosu, henüz Türkiye için her ne kadar sihirli bir sözcük gibi algılsa da Coca Cola'nın 2013 yılında orman banyosunu web sayfasına taşıması, orman banyosunun bir trend olmaktan çıkıp halka indiğinin bir göstergesidir, denilebilir (Morse, 2013). Akademik araştırmalar için yaygın kullanılan bir arama motorunda 03.11.2018 tarihinde “forest bathing” anahtar sözcüğü tarandığında, 0,05 saniyede 1.650 sonuç çıktığı görülmüştür (Google Scholar, 2018). Aynı şekilde Almanca orman banyosu anlamına gelen “Waldbaden” yazıldığında 0,17 saniyede sadece 70 sonuç çıkmaktadır. Yine Türkçe, akademik çalışmalar üzerine alanyazın taraması yapıldığında, henüz akademik anlamda bir bildiri ya da makaleye ulaşılammıştır. Ancak popüler moda ve sağlık web sayfalarında orman banyosu ile ilgili bilgilere erişilebilmektedir. Bu bağlamda bu çalışma Türkçe olarak hazırlanan ilk akademik yayın olma özelliğine sahiptir. Bu çalışmaya başlarken orman banyosu kavramına yoğunlaşmayı planlamakla birlikte, Türkiye'nin özellikle Karadeniz kıyı şeridindeki orman + deniz şeklindeki coğrafi yapısının, Almanya'da 2016 yılında hayata geçirilen ve Avrupa'nın ilk ve sertifikalı orman banyosu destinasyonu olan Usedom Adası'ndaki Heringsdorf'a benzerliğinden dolayı bu destinasyon yakından araştırılmış ve buranın Türkiye'nin Karadeniz kıyı destinasyonları için bir model olabileceği noktasından hareket edilmiştir.

2. Orman Banyosunun Sağlık Üzerindeki Etkileri

Orman banyosu, 1982 yılında Japonya Tarım, Orman ve Balıkçılık Bakanlığı tarafından ortaya çıkartılmış ve Bakanlık, ormanda sıklıkla zaman geçirmenin, sağlıklı yaşam tarzının bir parçası olacağını vurgulamıştır (Park vd., 2010). Sağlıklı bir yaşam tarzını desteklemek ve stresi azaltmak için 1982 yılında ilk kez dile getirilen Orman Banyosu, Japonya'da tanınan bir rahatlama ve stres azaltma yöntemidir. Çok yenilikçi olmayan bu Japon gevşeme yönteminin etkili olduğu kanıtlanmıştır. Temiz hava, egzersiz ve çevrenin bilinçli olarak algılanması, bedeni ve zihni rahatlatmaktadır. Japon kültürü ile bütünleşen orman banyosu, sadece insanların orman içinde yaptığı bir yürüyüş olmayıp yürüyüş esnasında sakin, rahat ve uyanık bir bilinç ile çevreyi algılamayı ve deneyimlemeyi içermektedir (www.paradisi.de). 1980'li yıllardan bu yana, orman banyosu çeşitli açılardan araştırılmıştır. Örneğin, doktorlar, çevre hekimleri, ekolojistler ve yabani hayat eğiticileri, ormanın insan üzerindeki iyileştirici etkisinin ve kansere karşı koruma sağlamasının nedenlerini araştırmaktadır. Bu araştırmalardan ilki, 1980 yılında hastane penceresinden görünen bir ağacın bile hastanın daha hızlı iyileşmesini sağladığını ispatlayan İsveçli doktor Roger Ulrich'tir. Bu sonuç “Science” bilim dergisinde yayınlanmış ve diğer araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Avusturyalı biyolog Clemens Arvay de yoğun olarak şifa kaynağı ormanı araştırmış ve bu konu üzerine “Biyofil Etkisi” adlı kitabını yayımlamıştır (Raschke-Maas, 2017). Orman banyosunun sağlık üzerindeki etkisini ise Arvay şu şekilde açıklamaktadır:

“Ormanda, bitkiler birbirleriyle iletişim kurarlar. Terpen denilen kimyasal bileşikler serbest olarak havaya bırakırlar. Böylece, kendilerini korumak için bağışıklık sistemini güçlendiren diğer saldırganları veya zararlı bitkileri uyarırlar.”

Bilimsel olarak, 2017 yılına gelindiğinde yaklaşık 40.000 “bitki dili sözcüğü” deşifre edilmiştir. İnsanlar da ormanda yürürken bu sinyalleri almakta ve bağışıklık sistemi aktif hale gelerek bu sinyallere tepki vermektedir. Bu bilgiler de Nippon Tıp Okulu (Nippon Medical School) araştırmacılarına aittir (Raschke-Maas, 2017). Okulun ortaya koyduğu araştırma sonuçlarından bir diğeri ise bağışıklık sisteminin uyarılması sonucu daha çok katil hücreler şeklinde de bilinen akyuvarların oluştuğudur. Bir

orman yürüyüşünün ardından kandaki akyuvarların sayısı yaklaşık %50 oranında artmaktadır. Akyuvarlar orman yürüyüşünden sonra da uzun süre aktif kalmakta ve sadece yabancı cisim mikropolarıyla değil, aynı zamanda vücudun kendi kanser hücreleriyle de savaşmaktadır. Bir mucize gibi görünen bu durum, Nippon Tıp Okulu tarafından istatistiksel olarak kanıtlanmıştır. Araştırmacılar, orman yakınında yaşayan insanların, diğerlerine nazaran kanser hastalığına daha az yakalandıklarını ispatlamışlardır. Wöfle'e (2016) göre son on yılda bilim insanları ormanda zaman geçirmenin gevşetici ve stresi azaltıcı etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Orman yürüyüşü ile parasempatik sinirin yanı sıra nabız, tansiyon ve kortizol düzeyleri azalmaktadır. Kardiyovasküler sistem üzerindeki olumlu etkilere ek olarak, anti-aging proteinlerin ve kanser öldürücü hücrelerin üretimi de etkili bir şekilde artmaktadır. Morse (2013) Kyoto Üniversitesi Tıp Fakültesi'ndeki araştırmacılar tarafından 2007 yılında yapılan bir araştırmada, orman ortamlarının, özellikle kronik stres yaşayanlarda akut duygulara göre avantajlı olduğunu keşfettiklerini belirtmektedir. Buna göre, orman banyosu, bir stres azaltma yöntemi olarak kullanılabilir ve orman ortamları, terapötik alanlar olarak görülebilir. Yine 2004-2006 yılları arasında, Japonya Tarım, Ormancılık ve Balıkçılık Bakanlığı, ormanların insan sağlığı üzerindeki tedavi edici etkilerini incelemiş ve doğada yürümenin birçok potansiyel faydasını tespit etmiştir. Bilim insanları bunu, insan ve doğa arasındaki etkileşim anlamına gelen "biyofil etkisi" olarak adlandırmaktadır (Raschke-Maas, 2016). Özetle, doğada bulunmak, strese karşı dayanıklılığı artırmaktadır. Ağaçlar da ruhsal durum üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Alanyazında incelenen çalışmaların tümünde, ağaçların altında kaldıktan sonra artan canlılık ve memnuniyet ile ilişkili olarak saldırganlık, anksiyete ve depresyonun azaldığının tespit edildiği görülmüştür. "Araştırmacılara göre," orman ortamları tedavi amaçlı manzaralar olarak düşünülebilir (Hoff, 2018). Bu durumun tersi düşünüldüğünde ise insan ve doğa arasındaki yabancılaşma, sağlık sorunlarının artmasının nedenlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tıp doktorları bu bağlamda "doğa eksikliği sendromu"ndan bahsetmektedir.

İnsan, çok yönlü alıcılara sahip bir varlık olarak kabul edilmektedir. Bir başka deyişle insan, tüm duyuları ile hissetmektedir. Böyle bir yaşam tarzının yokluğunda, bunun sağlık üzerinde olumsuz etkileri kaçınılmazdır ve bu durumda şikâyetler ve hastalıklar baş gösterebilmektedir. Bununla birlikte, ormanda daha uzun süre kalmak sağlığı teşvik eden ve hatta bazen iyileştirici etkiye sahip bir potansiyel barındırmaktadır. Bu şekilde, orman insanlara duyularını uyarma, olumlu teşvik etme ve rahatlatma fırsatı vermektedir (www.paradisi.de, 2017). Orman banyosu süresince insan doğayla tekrar yakınlaşır. Kendisini dengesiz ve gergin hisseden bir kişinin mutlaka maraton koşması ya da spor salonuna girmesi gerekmemektedir. Yakınlardaki bir ormanda yapılan bilinçli bir yürüyüş, bireyin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilmektedir. Japon araştırmacılar, kentin gürültüsünü ve stresini geride bırakarak doğada geçirilen bir orman banyosunun sağlığı artırıcı bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadırlar. Buna ek olarak, son yıllarda yapılan çalışmalar, orman banyosunun bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine de katkıda bulunduğunu ve böylelikle beyaz kan hücrelerinin üretiminin uyarılmasından dolayı kanserle savaşmak için kullanıldığını göstermiştir. Doğa ile temas etmek, fiziksel, duygusal ve zihinsel esenliği arttıran olumlu etkileri tetiklemektedir (www.travelcircus.de, 2018). Buradaki önemli etken, bitkilerin salgıladığı ve onları çürüme ve böceklerle karşı koruyan Phytoncide adı verilen ahşap özü maddesidir. Bu madde, ağaçlarda, bitkilerde ve bazı meyve ve sebze çeşitlerinde bulunmaktadır. Ormanda geçirilen zamanda solunan havanın içerisinde vücudun bağışıklık sistemini güçlendiren bu madde de teneffüs edilmektedir (Hoff, 2018).

3. Orman Banyosu Destinasyonları

"Orman banyosunun" yukarıda sayılan tüm etkileri bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Japonya'da orman tıbbı, üniversiteler ve kolejlerde öğretilen ve daha fazla araştırılan tanınmış bir bilim disiplindir. Orman banyosu, hem Japonya'da hem de Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) tanınan bir terapidir. Bu ülkelerin başında, AR-GE'lere çok para aktaran ve orman banyosunu desteklenen Japonya

gelmektedir. Orman Banyosuna Japonya'da verilen önemin kanıtı olarak, devletin 2004 ve 2013 yılları arasında orman banyosunun fizyolojik ve psikolojik etkilerini incelemek için 4.000.000 dolar yatırım yapması gösterilebilir (Hoff, 2018; www.travelcircus.de, 2018). Japon Orman Tıp Derneği ve Uluslararası Doğa ve Orman Tıp Derneği (International Society of Nature and Forest Medicine – INFOM) hem Japonya hem de uluslararası alanda orman banyosuna verilen öneme işaret etmektedir (Morse, 2013). Orman terapilerinin Japonya'da sigorta kapsamında kabul edilmesi ve tıbbi sistemin bir parçası olarak görülmesi bu önemin farklı bir göstergesidir (Bucher, 2017).

ABD'de Doğa ve Orman Terapisi Derneği (Association of Nature and Forest Therapy), ormanlara gruplarla girip katılımcılara yol gösterecek özel rehberler eğitmiştir. Kendi ifadelerine göre, binden fazla stresli insana 270 rehber eşlik etmiştir. Diğer hizmetlerin yanı sıra, 2014'ten beri nefes egzersizleri ile desteklenen bilinçli yürüyüşe rehberler de eşlik etmektedir. ABD'de orman banyo kursları ve eğitimi sunan birçok kurum vardır. Aynı zamanda Kanada, İrlanda, Yeni Zelanda ve Güney Afrika'da da orman banyosu konusunda çalışmalar yapıldığı tespit edilmektedir. Almanya, Avusturya ve İsviçre'de bu trend henüz fazla yaygın olmamakla birlikte (Bucher, 2017) Uzak Doğu bilgeliğinin Almanca konuşulan coğrafyaya da ulaşarak sağlık turizminin içerisine dahil edilmeye başlandığı görülmektedir. Özellikle 2017-2018 döneminde ilk "Orman Banyosu Eğitmeni" meslek eğitiminin başlaması da Almanya'nın bu alana verdiği önemi göstermektedir. Ayrıca, Rostock Üniversitesi'nde orman terapistleri için sertifikalı bir eğitim kursu geliştirilmektedir. Almanya'nın Usedom Adası'nda devlet onaylı, Avrupa'nın ilk ve tek sertifikalı Şifa Ormanının bulunması, hem bu çalışmalara verilen önemin hem de bu çalışmaların henüz başında olunduğunun birer göstergesidir. Yine, orman banyosuna artan ilginin turizm sektörüne de yansımalarını, Almanya'da www.hotelfreund.de örneğinde görmek mümkündür. Buradan hareketle, "Orman banyosunun uygulandığı ülkeler; orman banyosunun aynı zamanda uygulandığı destinasyonlardır." şeklinde bir hipotez ortaya atılabilir (Arvay, aktaran Raschke-Maas, 2017). Bucher (2017) ormanın bir terapist olarak görülmesi ile birlikte, insanların çevreye olan duyarlılığının daha da artabileceğini ve bunun da doğanın yararına olabileceğini düşünmektedir.

4. Avrupa'nın İlk ve Sertifikalı Orman Banyosu Destinasyonu: Usedom – Heringsdorf

Almanya'nın Usedom Adası'ndaki Heringsdorf'ta 2016 yılından beri, çam ve kayın ağaçlarından oluşan terapi istasyonları, tırmanma parkurları, sessizlik alanları ve bol miktarda hafif deniz iklimi ile Avrupa'nın ilk "doğa ve sağlık stüdyosu" olan 187 hektarlık bir kür ve şifa ormanı bulunmaktadır (www.kur-und-heilwald.de, 2018). Deniz ve orman havasının benzersiz kombinasyonundan kaynaklanan faydalı canlandırıcı iklim, kıyı ormanını eşsiz bir yerel doğal çözüm olarak tanımlamaktadır. Bu kombinasyon; solunum, deri ve kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları, tükenmişlik, uykusuzluk ya da depresyon, yorgunluk gibi psikosomatik durumlar için özellikle etkilidir ve kardiyovasküler sistemi güçlendirmeye yardımcı olmaktadır. 187 hektarlık alanda, yakındaki deniz havası ile birlikte çam ağaçları ve kayın ağaçları insanların gevşemesini ve streslerini azaltmayı sağlamaktadır. Bununla birlikte, Almanya'da ormanların ve ağaçların olumlu etkileri de takdir edilmektedir. Ormandaki yoga sınıfları veya meditasyonların yanı sıra bu yönde verilen eğitimler de artmaktadır. Heringsdorf'daki Avrupa'nın sertifikalı ilk kür ve şifa ormanının 13-14 Eylül 2017 tarihlerinde açılışı ile birlikte Usedom, "Ormanın Sağlık Potansiyeli" konulu uluslararası bir kongreye eve sahipliği yapmıştır (Bernjuss, 2018).

Bu destinasyon, Orman Sağlık Stüdyosu'nun iyileştirici orman arazileri ve yolları ile faydalı etkilerini desteklemektedir. Farklı zorluk seviyelerine sahip işaretlenmiş bir yol ağı, hareketi motive etmeye hizmet etmektedir. Çeşitli orman alanlarında, bütünsel esenliği teşvik eden özel fiziksel veya meditasyon egzersizlerinin sunulduğu kür ve şifa ormanı, rehabilitasyon kliniklerinin yanı sıra kişisel sağlık bakımları ve refah için de kullanılabilir (www.kur-und-heilwald.de, 2018).

Heringsdorf'taki tıbbi orman, kronik bronşitin yanı sıra diyabet veya obeziteden etkilenenler için

tedavi seçenekleri sunmaktadır. Buna ek olarak, ortopedik ve psikosomatik hastalıklar için terapötik etkinin araştırılması önerilmektedir. Almanya'nın Mecklenburg-Vorpommern eyaletindeki orman terapistleri konuşlandırılarak daha fazla şifa ve SPA ormanları planlanmaktadır. Burada bahsi geçen orman banyosunu, eğlence amaçlı gidilen bir ormandan ayıran özellikler nedir? "Orman yıkanması" çeşitli hastalıkları nasıl etkiler? (Jahn ve Hinrichs, 2018) şeklindeki sorulara yanıt aranması gerekmektedir. Kür ve şifalı ormanı Usedom'daki tedavinin bütüncül iyileştirici etkilerinin aşağıda belirtilen rahatsızlıklara iyi geldiği belirtilmektedir:

- Astım, kronik bronşit,
- Kaşıntı, sedef hastalığı, atopik dermatit,
- Yorgunluk, uyku bozuklukları, tükenmişlik,
- Zayıf bağışıklık savunması,
- Zihinsel acı,
- Duyusal aşırı yük ve
- Ortopedik hastalıklar.

Her yaşta doğa severler, Baltık Denizi'ndeki SPA misafirleri, siyaset ve iş dünyasının stresli yöneticileri, orman terapisi veya meditasyon için ağaçların doğal iyileştirme gücünü kullanmaktadır. Özellikle hafif deniz iklimi ve sağlıklı orman havası kombinasyonu refah üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu destinasyonda mükemmel bir şekilde geliştirilmiş yol ağı oluşturulmuştur. Örneğin, şiir yolu ünlü alıntılarla dikkat çekerken, sensor ve motor becerileri yolu harekete motive etmeye hizmet etmektedir. Usedom'un sertifikalı kür ve şifa ormanının bazı kesimleri bedensel engelli bireyler için de uygun bir şekilde düzenlenmiştir (www.usedom.de, 2018).

SONUÇ

Orman banyosunun, özellikle Almanca konuşulan ülkelerde yapılan alanyazın araştırmasında, sağlık turizmi içerisinde kabul edildiği görülmekle birlikte, orman banyosu konusunda daha çok tıp alanındaki bilim insanlarının çalıştıkları anlaşılmıştır. Bu çalışmanın yazarı turizm ve sağlık turizmi alanında çalışmalar gerçekleştirdiği için, konuya sağlık turizmi açısından ve turizmin bölgeler arası dengeli kalkınmaya olumlu ekonomik katkısı özelliğinden yaklaşılarak araştırmayı yürütmüş ve Türkiye'nin özellikle Karadeniz kıyı şeridindeki ormanlık alanlarda yaşayanlar için, Almanya ve ABD örneklerinde olduğu gibi yerli halkın alan kılavuzluğu eğitimi olarak ya da üniversitelerdeki Turizm Rehberliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin bu alanda uzmanlaşarak istihdam edilmesinin sağlanabileceği düşüncesini paylaşmaktadır. Orman banyosunun yaygınlaşması ile birlikte, iklim kürü olarak da sağlık turizminin daha geniş alanlara ulaşacağı düşünülmektedir. Orman banyosu ile artık ormanın sadece bir kulis olmadığı aynı zamanda bir terapi mekanına dönüştüğü kabul edilmektedir.

Japonlardaki örneklerden yola çıkıldığında özellikle İstanbul'a yakın mesafede bulunan Istranca (Yıldız) Dağlarındaki ormanların, bir orman banyosu için yeterli hale getirilebileceği söylenebilir. Istranca Dağları, Bulgaristan'dan İstanbul'a kadar Karadeniz kıyı şeridini takip eden 300 kilometrelik bir dağ zinciridir. Hâlihazırda burada alan kılavuzluğu eğitimi almış bir ekip de bulunduğundan, bunların eşliğinde ormanda doğa yürüyüşleri ve ileriki dönemlerde orman banyoları gerçekleştirilebilir. Tabi ki buradaki konsept sadece orman banyosu ile sınırlı kalırsa çok cılız olacağından, beslenme, sauna, aroma terapi gibi diğer hizmetlerle tamamlanabilir.

Orman banyosu alanında gelecekte yapılacak çalışmalara, konunun disiplinler arası olmasından ötürü turizm işletmeciliği alanındaki akademisyenler yanında tıpçılar, bitki bilimcileri gibi farklı alanlardan gelen akademisyen ve uzmanlar da dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Bernjus, A. (2018). Waldwege. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.waldbaden.com/impressionen/>
- Ergüven, M. H. (2016, 16 Haziran). 2016'nın Wellness Trendi: Orman Banyosu ve Istrancalar. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.turizmgazetesi.com/article.aspx?id=80699>
- Hoff, S. J. (2018). Auftanken unter Bäumen – Forest Bathing. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.ginkgo-magazin.de/2018/03/auftanken-unter-baeumen-forest-bathing/>
- Jahn, T. ve Hinrichs, D. (2018, 8 Ağustos). Europas erster Heilwald in Mecklenburg-Vorpommern. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, https://www.deutschlandfunk.de/mehr-als-ein-erholungsort-europas-erster-heilwald-in-1771.de.html?dram:article_id=424877
- Lee, J., Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public health*, C/S. 125 (2): 93-100.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental health and preventive medicine*, C/S. 15 (1): 9.
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., & Kawada, T. (2008). A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *J Biol Regul Homeost Agents*, C/S. 22 (1): 45-55.
- Li, Q., Morimoto, K., Nakadai, A., Inagaki, H., Katsumata, M., Shimizu, T., & Kagawa, T. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International journal of immunopathology and pharmacology*, C/S. 20 (2_suppl): 3-8.
- Mao, G. X., Cao, Y. B., Lan, X. G., He, Z. H., Chen, Z. M., Wang, Y. Z., & Yan, J. (2012). Therapeutic effect of forest bathing on human hypertension in the elderly. *Journal of Cardiology*, C/S. 60 (6): 495-502.
- Morse, S. R. (2013, 20 Haziran). Shinrin-yoku: The Japanese Art of Forest Bathing. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.coca-colacompany.com/stories/shinrin-yoku-the-japanese-art-of-forest-bathing>
- Paradisi (2017, 16 Mayıs). Der Wald als Therapiezentrum: Wellnesstrend Forest Bathing. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, http://www.paradisi.de/Wellness/Kuren_und_Anwendungen/Wellnesstrends/Artikel/24676php
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, C/S. 15 (1): 18.
- Raschke-Maas, K. (2017, 25 Mayıs). Waldbaden ist das nee Spazierengehen. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.mdr.de/wissen/waldbaden-gegen-krebs100.html>
- Teufl, I. (2017, 15 Ağustos). Neuer Wellness-Trend nützt die heilsame Kraft der Waldes. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://kurier.at/wissen/wellnesstrend-forest-bathing-nuetzt-die-heilsame-kraft-der-waldes/280.219.066>
- Travelcircus. (2018). Forest Bathing – Wellnesstrend aus Japan. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018 <https://www.travelcircus.de/urlaubsziele/wellnesstrend-forest-bathing/>
- Tsunetsugu, Y., Park, B. J., & Miyazaki, Y. (2010). Trends in research related to “Shinrin-yoku”(taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental health and preventive medicine*, C/S. 15 (1): 27.
- Willenber, L. (2018, 10 Ağustos). Die Heilkraft der Bäume – Neue Energie Tanken im Kur-Und Heilwald. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://usedom.de/kur-und-heilwald-usedom-europas-erster-heilwald-in-heringsdorf>
- Wöfle, F. (2016, 13 Ekim). Waldluft macht gesund – über einen Trend, der sich nun auch in Deutschland

- dursetzt. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://gesundheit-tourismus-blog.com/2016/10/13/wald-macht-gesund-ueber-einen-trend-der-sich-nun-auch-in-deutschland-durchsetzt/https://www.hotelfreund.de/de/>
- Google Scholar. (2018). Forest Bathing. Erişim Tarihi: 03 Kasım 2018, https://scholar.google.com.tr/scholar?hl=de&as_sdt=0%2C5&q=%22forest+bathing%22&btnG=
- Kur-Und Heilwald. (2018). Willkommen in Europas erstem Kur- & Heilwald. Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018, <https://www.kur-und-heilwald.de>