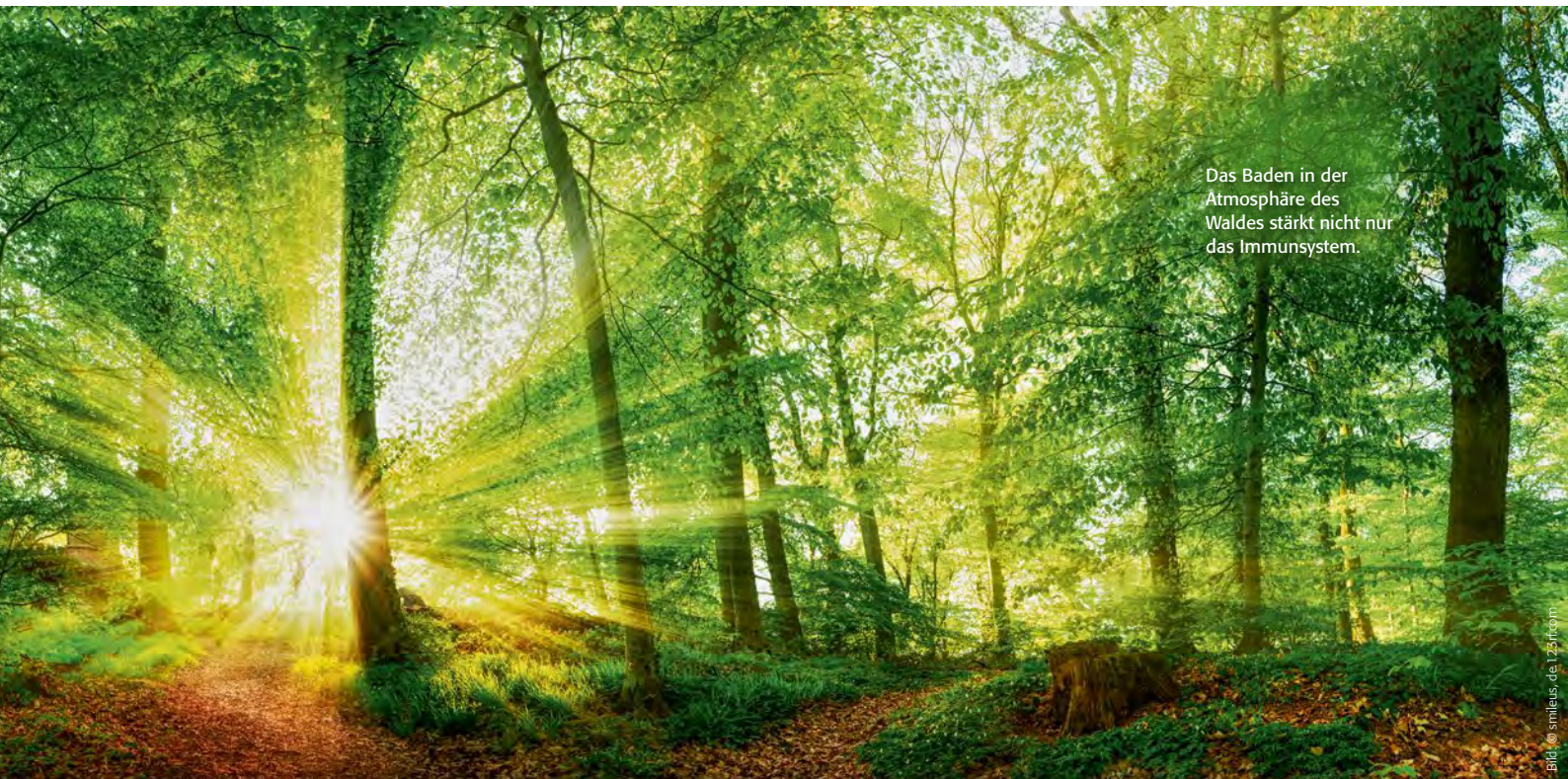


Kleine Auszeiten wirken oft Wunder. Entschleunigen – aber wie? Was in Japan und Südkorea Tradition hat, wird nun auch bei uns langsam bekannt: Wer sich erholen will, soll in die Atmosphäre eines Waldes eintauchen.

Jürg Lendenmann

Waldbaden

Wohltat für Körper und Seele



Das Baden in der Atmosphäre des Waldes stärkt nicht nur das Immunsystem.

Bücher zu den Themen Waldbaden und Waldtherapie boomen, Kurse ebenso; und seit Kurzem hat auch die Schweiz einen Waldwipfelpfad. Das sind Zeichen, dass den Menschen in Europa (wieder) bewusst wird: Der Wald ist nicht nur ein ungemein reiches Ökosystem, aus dem wir uns gerne bedienen. Stichworte: Bauholz, Brennholz, Nahrung. Der Wald kann

auch heilsam wirken. Insbesondere dann, wenn wir in ihm spazierend alle unsere fünf Sinne bewusst einsetzen.

Shinrin Yoku ist anerkannt als vorbeugende Medizin

Bereits 1982 hatte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Fischerei den Begriff «Shinrin Yoku»

(森林浴) geprägt: Waldbaden. Fürs Waldbaden braucht man keine Badehose einzupacken, denn man taucht in die Atmosphäre des Waldes ein.

Seit 2004 werden die Wirkungen des Waldes auf die menschliche Gesundheit wissenschaftlich erforscht. Heute ist Waldbaden in Japan als vorbeugende Medizin für Gesundheitsprobleme von Ärzten der

«traditionellen» Medizin akzeptiert, so der Waldforscher Prof. Qing Li in einem Interview mit Hiking Research.

Auch wenn sich Wissenschaftler zu diesem Forschungsgebiet noch fundiertere Studien wünschen: Die bisherigen Resultate lassen aufhorchen.

Eine Auswahl der durch Waldbaden hervorgerufenen Veränderungen:

- Die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut nimmt ab.
- Die Aktivität des parasympathischen Nervensystems – es steuert u. a. die Körperfunktionen für Regeneration und den Aufbau von Energiereserven – nimmt zu, die des sympathischen Nervensystems (erhöhte Leistungsbereitschaft, Abbau von Energiereserven) nimmt ab.
- Der Blutdruck (systolischer und diastolischer) und die Pulsfrequenz nehmen ab.
- Psychische Spannungen werden abgebaut, die Vitalität wird erhöht.
- Die Aktivität der natürlichen Killerzellen nimmt zu: Das Immunsystem wird gestärkt.
- Die Produktion von Anti-Krebs-Proteinen wird erhöht.

Mit allen Sinnen

Spazieren Sie mit der gleichen Entspannung und Gelassenheit durch den Wald, wie Sie daheim in der Badewanne liegen würden – langsam und mit offenen Sinnen. Verweilen Sie immer wieder, um den Wald bewusst mit Ihrem ganzen Wesen aufzunehmen: Lassen Sie sich verzaubern vom geheimnisvollen diffusen Licht, dem Geschmack

von wilden Brombeeren, der glatten Rinde einer Buche, dem Ruf des Eichelhäfers, dem Geruch einer Tanne...

Wald, Park, Baum, Bild

Was tun, wenn kein Wald in Reichweite ist? Liisa Tyrväinen vom Finnish Forest Research Institute Metla und ihr Team zeigten: Die nahezu gleichen positiven Effekte des Waldbadens bewirkt auch ein Aufenthalt in extensiv genutzten städtischen Waldgebieten oder, wenngleich in geringerem Mass, in grossen Stadtparks. Doch auch ohne Wälder und Parks profitieren wir von «Grünem». Forscher um Marc G. Berman von der University of Chicago suchten auf Satellitenbildern von Toronto nach Bäumen und Büschen. Ihre Funde verglichen sie mit Selbstauskünften von Bewohnern dieser Stadt über ihre Gesundheit. Resultat: Je mehr Bäume sich in der Umgebung einer Person befanden, desto gesünder fühlte sie sich und desto kleiner war ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gab es zehn oder mehr Bäume in einem Stadtblock, schienen deren Bewohner sich sieben Jahre jünger zu fühlen als Mitstädter ohne belebendes Grün in ihrer Nähe.

Was tun, wenn keine Bäume in der Nähe wachsen oder wenn es draussen stürmt und Katzen hagelt? Dann kann auch das Betrachten eines Naturbildes helfen. Dieser Notbehelf sollte einen jedoch motivieren, baldmöglichst wieder den «Atem des Waldes» in sich aufzunehmen. Nicht nur im übertragenen

Facts zum Schweizer Wald

- Über ein Drittel der Schweizer Landesfläche ist mit Wald bedeckt. (lignum.ch)
- Die Waldfläche nimmt jährlich um ca. die Fläche des Thunersees zu. (waldschweiz.ch)
- Von 1880 bis 2000 hat der Wald um 21,6% zugenommen. (waldwissen.net)
- Das Betreten des Waldes in der Schweiz ist für alle gestattet, egal ob der Wald in Privatbesitz oder in Besitz der öffentlichen Hand ist. Dieses ursprünglich alemannische Recht ist seit 1907 im Schweizerischen Zivilgesetzbuch (Art. 699) festgehalten. (stadt.winterthur.ch)
- Der Wert der Erholungsleistung des Schweizer Waldes wird auf 2 bis 4 Milliarden Franken geschätzt. (waldschweiz.ch)

Sinn. Denn Qing Li konnte zeigen: Verbrachten Versuchspersonen die Nacht in Hotelzimmern, deren Luft mit charakteristischen ätherischen Ölen von Nadelhölzern angereichert war, liess dies die Zahl der natürlichen Killerzellen um 20 Prozent ansteigen. ■