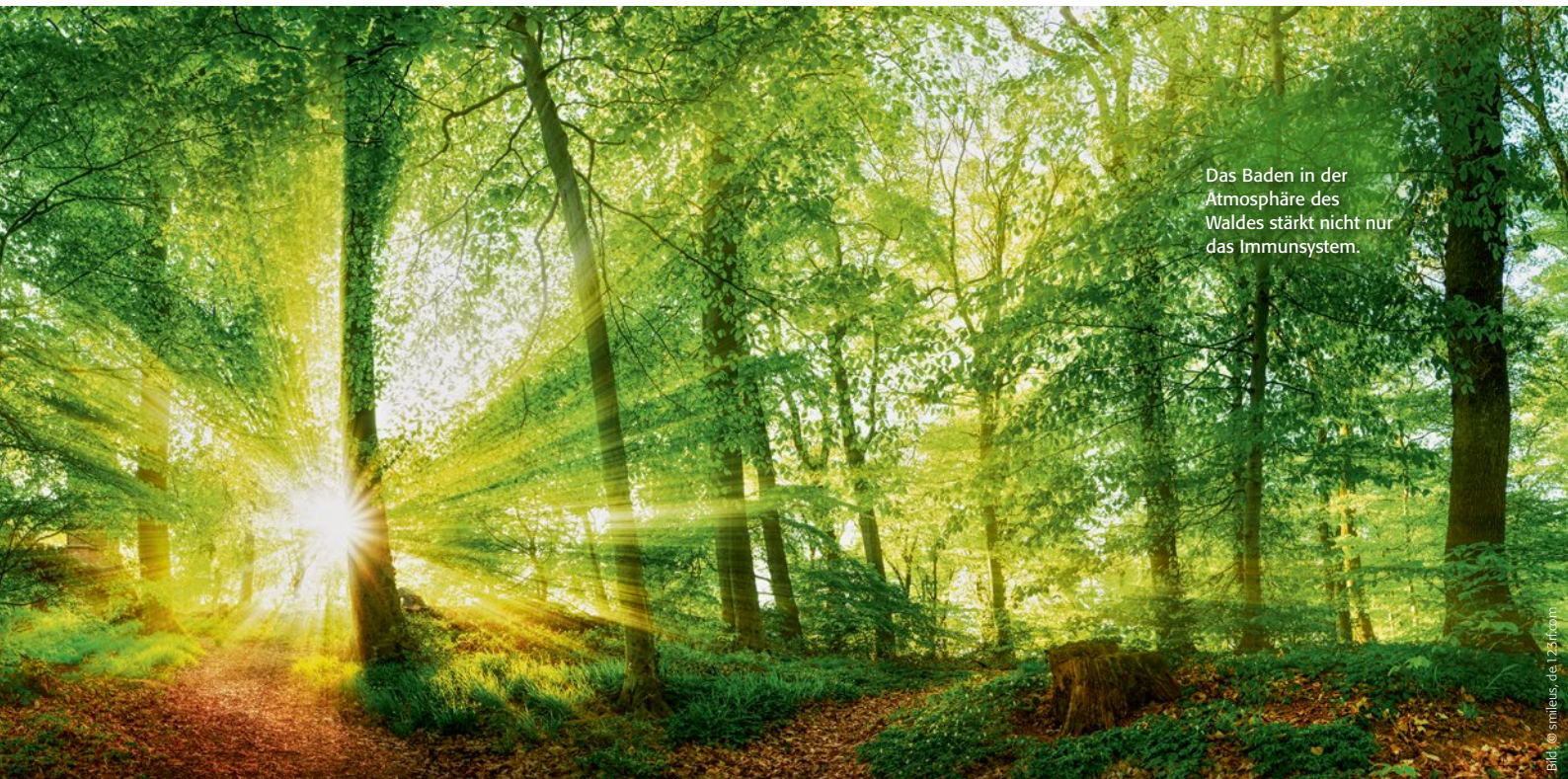


Kleine Auszeiten wirken oft Wunder. Entschleunigen – aber wie? Was in Japan und Südkorea Tradition hat, wird nun auch bei uns langsam bekannt: Wer sich erholen will, soll in die Atmosphäre eines Waldes eintauchen.

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 Inter-  
view mit Hiking Research.

Auch wenn sich Wissenschaftler zu die-  
sem Forschungsgebiet noch fundiertere  
Studien wünschen: Die bisherigen Resul-  
tate lassen aufforchen.

Eine Auswahl der durch Waldbaden her-  
vorgerufenen 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 Ent-  
spanntheit und Gelassenheit durch den  
Wald, wie Sie daheim in der Badewanne  
liegen würden – langsam und mit offen-  
nen Sinnen. Verweilen Sie immer wie-  
der, um den Wald bewusst mit Ihrem  
ganzen Wesen aufzunehmen: Lassen  
sich vom geheimnisvollen, zarten,  
vollständigen Licht, dem Geschmack  
Sie sich ver

von wilden Brombeeren, der glatten  
Rinde einer Buche, dem Ruf des Eichel-  
häfers, 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 städ-  
tischen Waldgebieten oder, wenngleich  
in geringerem Mass, in grossen Stadtparks.  
Doch auch ohne Wälder und Parks pro-  
fitieren wir von «Grünem». Forscher um  
Marc G. Berman von der University of  
Chicago suchten auf Satellitenbildern  
von Toronto nach Bäumen und Bü-  
schen. Ihre Funde verglichen sie mit  
Selbstauskünften von Bewohnern die-  
ser 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-Erkrankun-  
gen. Gab es zehn oder mehr Bäume in  
einem Stadtblock, schienen deren Be-  
wohner 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 wie-  
der den «Atem des Waldes» in sich auf-  
zunehmen. Nicht nur im übertragenen

### Facts zum Schweizer Wald

- Über ein Drittel der Schweizer Landesfläche ist mit Wald be-  
deckt. (lignum.ch)
- Die Waldfläche nimmt jährlich  
um ca. die Fläche des Thuner-  
sees 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 Zivil-  
gesetzbuch (Art. 699) fest-  
gehalten. (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: Ver-  
brachten Versuchspersonen die Nacht  
in Hotelzimmern, deren Luft mit charak-  
teristischen ätherischen Ölen von Na-  
delhölzern angereichert war, liess dies  
die Zahl der natürlichen Killerzellen um  
20 Prozent ansteigen. ■