



Aletsch Arena April 2017

Der 1000-jährige Aletschwald – Medizin zum Einatmen

WAS IST EIGENTLICH WALDBADEN?

Warum tut ein Waldspaziergang eigentlich so gut? Ist es wirklich nur die frische Luft? Ist es die kleine Auszeit, die man sich nimmt? Oder gibt es sie tatsächlich, die besondere Kraft der Bäume, die einem so unversehens wieder Frische in den Kopf zaubert? Viele Wissenschaftler haben sich in den vergangenen Jahren dieser Frage angenommen – insbesondere in Japan, denn von dort kommt die Tradition des „Waldbadens“ – und die Erkenntnisse sind faszinierend. Dabei eignen sich manche Wälder ganz besonders für ein „Medizinisches Bad im Wald“ – wie etwa der 1000-jährige Arvenwald in der UNESCO-Region Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch, hoch über dem grossen Aletschgletscher. Im Sommer 2017 finden in der Aletsch Arena erstmals geführte Waldbaden-Kurse statt.

Was Waldbaden konkret bedeutet, erklärt der Umwelt-Immunologe Dr. Qing Li, Präsident der Japanischen Gesellschaft für Wald-Medizin und einer der obersten „Waldbade-Meister“ Japans: „Während des Waldbadens ist es nicht wichtig, sich körperlich zu verausgaben, man sollte den Wald mit allen Sinnen ‚aufsaugen‘: dem Murmeln eines Baches lauschen, dem Vogelgesang, die intensive grüne Farbe wahrnehmen, den Duft des Waldes einatmen, etwas aus dem Wald essen und die Bäume berühren.“

Das klingt charmant und macht sicher gute Laune. Doch was genau hat es mit Medizin zu tun?

Japanische Tradition zu Gast im Wallis

Dieser Frage haben sich in den letzten Jahren immer mehr Wissenschaftler gewidmet – insbesondere in Japan, denn von dort kommt *shinrin-yoku*, was übersetzt so viel wie „Baden in der Waldluft“ heisst. Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten sogar einen eigenen Forschungszweig „Waldmedizin“, und es entstehen immer mehr Waldtherapie-Zentren, in denen geführtes Waldbaden angeboten wird. Was Japaner schon lange intuitiv tun – die Energie des Waldes in sich aufnehmen – alleine, in Gruppen oder mit der ganzen Familie – gilt heute als wissenschaftlich untermauert und hat nun auch hierzulande einen Namen.

Inzwischen erklären eine Vielzahl an Studien, warum wir uns im Wald so wohl fühlen: Sie belegen, dass sich das Stresshormon Cortisol im Wald verringert (im Speichel messbar) und dass diese



Reduzierung nicht nur kurzfristig, sondern über Tage anhält. Auch werden Blutzuckerspiegel und Blutdruck gesenkt. Und dafür ist noch nicht einmal Bewegung notwendig: Waldluft wirkt auch, wenn man sitzt.

Dieses „Entschleunigen“ spürt förmlich, wer, an eine der uralten Arven gelehnt, im Naturschutzgebiet Aletschwald sitzt, durch die rundlich geformte Krone in den blauen Himmel blinzelt und tief und ruhig ein- und ausatmet. Die Entspannungspädagogin Annette Bernjus bietet das geführte Waldbaden diesen Sommer erstmals im Aletschwald an – ein ganz besonderer Ort dafür, so betont sie: in einem Arvenwald, noch dazu einem so alten, inmitten einer autofreien Bergregion mit gewaltiger Weitsicht auf über 40 Viertausender und den ewig weiten Gletscherstrom. Der gestresste Tunnelblick weitet sich unversehens, der Atem wird tiefer und gleichmässig, die heilende Wirkung offensichtlich. „Lichte Wälder wie dieser hoch gelegene Arvenwald sind besonders gut zum Entspannen“, erklärt sie. „Das kommt noch aus der Steinzeit, wo man sich sicherer fühlte, wenn man eine weite Sicht hatte und eventuelle Gefahren rechtzeitig erkennen konnte. Im Aletschwald wird deshalb der Ruhenerve, der Parasympaticus, besonders angeregt, der Cortisolspiegel sinkt und wir können sehr tief entspannen.“

Ein Fest für unser Immunsystem

Wenn man die Arven hoch über dem Aletschgletscher betrachtet, sieht man knorrige, etwas verdrehte Bäume mit rauer Rinde, die an Sagengestalten erinnern und viele Jahrhunderte in grosser Höhe, bei intensiver Sommersonne und eisiger Winterkälte ausgehalten haben. Man traut ihnen einiges zu, fragt sich aber dennoch: Wie beeinflusst solch ein Baum unseren Blutdruck und Puls, wirkt gar auf das menschliche Immunsystem ein?

Tatsächlich hat Waldluft einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem, indem sie die Anzahl der so genannten Killerzellen ansteigen lässt. Diese erkennen Zellen, die zum Beispiel von Bakterien oder Viren befallen sind – oder auch Krebszellen – und bekämpfen sie. Bereits ein Tag im Wald, so hat die Forschergruppe um Dr. Qing Li herausgefunden, lässt die Anzahl der Killerzellen im Blut signifikant ansteigen – für etwa sieben Tage. Verbringt man zwei bis drei Tage im Wald, bleibt eine erhöhte Anzahl und Aktivität von Killerzellen bis zu 30 Tage nachweisbar.

Und unser Immunsystem hat noch einen weiteren Grund zur Freude: Der Biologe und Waldforscher Clemens Arvey erklärt, dass Pflanzen miteinander kommunizieren – so wie Menschen und Tiere – und sogar mit anderen Lebewesen. Ihre Sprache besteht vor allem aus chemischen Botenstoffen. Damit warnen sich Pflanzen etwa gegenseitig vor Schädlingen – und die noch nicht befallene Pflanze kann schon mal ihr Abwehrsystem hochfahren. Etwa 900 verschiedenen Pflanzenfamilien haben Forscher inzwischen an die 2000 „Duftstoffvokabeln“ zugeordnet, hauptsächlich so genannte Terpene, die auch in ätherischen Pflanzenölen vorkommen. Nicht nur



Bäume – auch Kräuter, Moose, Farne, Pilze – sondern Terpene ab. Dieser Cocktail von Botenstoffen, der in der Waldluft schwebt, und den wir über die Haut, vor allem aber über die Lungen aufnehmen, regt auch das menschliche Immunsystem an.

Nadelbäume tun besonders viel für unsere Gesundheit

Jüngst hat man ausserdem herausgefunden, dass der Nadelwald in Sachen Heilkraft ganz besonders punktet – was uns wieder zurück in die Aletsch Arena führt. Die ätherischen Öle der altersweisen Arven verbreiten einen harzig-würzigen Duft und wirken gleichzeitig desinfizierend und heilend auf die Bronchien. Auch den Nadeln, die bis zu elf Zentimeter lang werden können, kommt eine interessante Funktion zu: An ihnen bilden sich Tautropfen; diese zusätzliche Feuchtigkeit hat eine spürbar erfrischende Wirkung, wenn man sich im Wald aufhält. Ausserdem bleiben an den Nadeln Staubpartikel hängen wie in einem Sieb: Wo man in Städten bis zu einer halben Million lungengängiger Staubteilchen zählt, sind es im Nadelwald gerade mal ein paar Tausend. In den ohnehin autofreien Ferienorten Riederalp, Bettmeralp und Fiescheralp bleibt wahrscheinlich kaum noch ein Stäubchen übrig.

Im Übrigen wirken selbst Möbelstücke aus Arven beruhigend und sollen die Herzfrequenz dauerhaft senken, wie Professor Maximilian Moser von der Universität Graz nachgewiesen hat. In Wirtsstuben aus Arvenholz soll es deswegen kurioserweise weniger Raufereien geben. Und aus diesem Grund werden seit Jahrhunderten Betten und Kinderwiegen aus dem duftenden Holz gebaut. Wer in solch einem Bett schläft, erspart seinem Herzen laut Studien Nacht für Nacht rund eine Stunde Arbeit, weil das Herz langsamer schlägt. Zudem sinkt der Blutdruck schon signifikant, wenn wir Holz nur berühren, während der Kontakt mit künstlichen Materialien einen gewissen Stress-Effekt verursacht.

Wenn nun schon das „tote“ Holz solche positiven Effekte auf den Menschen hat, kann man sich leicht vorstellen, was das Waldbaden im lebendigen Aletschwald mit einem anstellt. Hier sorgen nicht nur die ätherischen Öle der Arven für Entspannung und Stärkung des Immunsystems – auch die Aussicht auf die glitzernden Eisriesen weitet den Blick, der Tastsinn hat viel zu tun mit rauer Rinde und weichem Moos, und nicht zuletzt berührt die gewaltige, tosende Stille, die nur bisweilen vom Pfeifen eines Murmeltiers gebrochen wird, unsere Seele beim Baden im duftenden Wald.



ERLEBNIS-TIPPS

- **Waldbaden im Aletschwald:** mit Annette Bernjuss am Fr, 21.07.2017
(www.aletscharena.ch/waldbaden)
- **Yoga im Aletschwald:** mit Akiko Nagatsu-Moeller am Do, 20.07. und Fr, 25.08.2017
mit Corinne Gwerder am Sa/So, 19./20.08.2017
(www.pronatura-aletsch.ch)
- **Blick hinter die Kulissen des Forst Aletsch:** Sa, 07.10.2017
 - o Sensibilisierung zum Schutz des Waldes – Förderung Biodiversität – Waldbewirtschaftung (inkl. Wanderausstellung zum Thema)
 - o **Sonderthema: Yamadori Bonsais**
Was ist ein Yamadori? Ein passionierter Hobby-Yamadori Freund gibt Einblick in die faszinierende Welt der einheimischen Flora.
(www.aletscharena.ch/wald)
- **Baumpatenschaften:** Ab Mitte Juli 2017 können Naturliebhaber in der Aletsch Arena Pate eines Baumes werden. Es kann zwischen zwei Baumpatenschaftsmodellen gewählt werden: für 10 Jahre (CHF 100/Jahr) oder eine Premium-Baumpatenschaft für 25 Jahre (CHF 2500). Die Premium-Baumpatenschaft beinhaltet ein persönliches Kennenlernen des Patenbaumes mit dem Förster, eine persönliche Urkunde und eine Holztafel vor Ort sowie ein jährliches Geschenk aus der Tinktur des Patenbaumes und vieles mehr.
(www.aletscharena.ch/baumpatenschaft / www.forstaletsch.ch)
- **Pro Natura Zentrum Aletsch:** Spannende Ausstellungen, Workshops und Exkursionen.
(www.pronatura-aletsch.ch)

Übersicht Sinneserlebnisse in der Aletsch Arena:

www.aletscharena.ch/naturphaenomen/sinneserlebnisse

ÜBERNACHTEN AM ALETSCHWALD

Villa Cassel: Die geschichtsträchtige Fachwerk-Villa liegt inmitten der grossartigen Gebirgslandschaft im Naturschutzgebiet direkt am Aletschwald, hoch über dem grossen Aletschgletscher. Hier zu übernachten, hat einen ganz eigenen Charme. Den Luxus erzeugen das historische Ambiente und die atemberaubende Lage. Auf den Tisch kommen Spezialitäten aus der Region und hausgemachte Kuchen.

www.pronatura-aletsch.ch/ferienzimmer

Riederfurka: Wenige Schritte unterhalb der Villa Cassel lässt es sich in der Riederfurka ausgesprochen gut nächtigen und speisen. In der traditionellen Arvenstube werden die Walliser Käse-Klassiker wie Raclette, Fondue und Käseschnitte serviert.

www.artfurrer.ch/de/berghotel-riederfurka

Weitere Unterkünfte in der Aletsch Arena unter www.aletscharena.ch/unterkunft



ANREISE

Die Aletsch Arena im Kanton Wallis ist Teil des UNESCO Welterbes Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch und gilt als besonders schützenswert. Zur Aletsch Arena gehören die idyllischen autofreien Bergdörfer Riederalp, Bettmeralp und Fiescheralp (2000 m ü. M.) sowie Betten Dorf und Ried-Mörel, auf halber Höhe gelegen, und die charmanten, historischen Talorte Mörel, Lax und Fiesch und Fieschertal. (www.aletscharena.ch/anreise)

Komfortabel mit Bus und Bahn:

- Günstig mit dem Fernbus nach Zürich (ab 14€/3h45 ab München)
- Von dort mit dem Zug über Brig nach Mörel, Betten Talstation oder Fiesch
- Vom Zielbahnhof geht es via Luftseilbahn in die autofreie Aletsch Arena mit ihren idyllischen Bergdörfern Riederalp, Bettmeralp, Fiescheralp
- Ein komfortabler Gepäckservice steht den Gästen der Region zur Verfügung

Mit dem Auto:

- Ausreichend Parkplätze vorhanden (in Mörel, Betten Talstation und Fiesch)
- Parkgebühr im Sommer ab 5,50€/Tag
- Gepäckwagen stehen zur Verfügung

DAS SCHUTZGEBIET UND SEINE REGELN:

Der Aletschwald steht seit 1933 unter absolutem Schutz. Das Schutzgebiet wird von Pro Natura betreut und durch den Kanton Wallis finanziell unterstützt. Der Aletschwald umfasst eine Fläche von über 400 Hektaren und ist national und international von Bedeutung.

Gäste sind im Schutzgebiet Aletschwald herzlich willkommen! Damit der Wald uns auch in Zukunft begeistern kann, bitten wir darum, Tiere und Pflanzen nicht zu stören und die Regeln einzuhalten.

Mehr Informationen unter www.aletscharena.ch