

HEILENDES GRÜN

## Eine Dosis Wald

VON DENISE PEIKERT - AKTUALISIERT AM 01.01.2018 - 21:40



**Er soll beruhigen, abhärten und fit machen: Rund um die Heilkräfte des Waldes ist auch in Deutschland eine kleine Industrie entstanden. Doch ob das Grün wirklich der Gesundheit hilft, ist medizinisch bislang kaum erforscht.**

**A**nnette Bernjus' Job ist es, Menschen in den Wald zu führen. Oft haben die vor ihren Bildschirmen im Büro oder aus anderen Gründen vergessen, wie still und erholsam es draußen sein kann. Manchmal überrascht Bernjus damit aber auch diejenigen noch, die all das eigentlich wissen müssten.



**Denise Peikert**

Freie Autorin im Ressort „Leben“ der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.

So ging es kürzlich einer Umweltschützerin, die mit Bernjus in den Wald hinter Lorsbach im Taunus geschlendert ist und der erstmal nur aufgefallen ist, was dort alles stört: die Rückestraßen, auf denen die im Wald geschlagenen Bäume abtransportiert werden und die den Boden womöglich auf Jahre hin verhärten. Der Hubschrauber, der gerade die toten Stämme zwischen den Baumkronen nach oben zog, natürlich mit viel Aufhebens. Und während die Umweltschützerin so aufzählte, was alles stört, schlug Bernjus ihr vor, doch mal ein Stück Rinde anzufassen und daran zu riechen. Oder mal zu schauen, wie unterschiedlich sich der Boden hier und dort unter den Füßen anfühlt. Drei Stunden später sagte die Umweltschützerin: „Ich hab' seit Jahren nicht mehr das Schöne im Wald gesehen.“

### Bewusstes Verweilen im Wald

## Wald hat positive Wirkung auf das Immunsystem

Annette Bernjus ist, so kann man das sagen, Entspannungslehrerin, und neben Kursen in Meditation und Qigong bietet sie auch etwas an, das sich Waldbaden nennt – ein bewusstes Verweilen im Wald. Das soll den Stress vertreiben und gute Laune machen. Die erste und offengestanden ziemlich naheliegende Frage, die Bernjus dazu immer hört: Muss ich einen Baum umarmen? Bernjus antwortet dann, niemand müsse im Wald auch nur irgendetwas tun. Später erzählt sie davon, dass einem so eine Baumumarmung aber ziemlich oft spontan passiere.

Die Deutschen haben nicht irgendein Verhältnis zu ihrem Wald, es ist schon ein ganz bestimmtes. Zu Hunderttausenden kaufen sie dem Baum-Romantiker Peter Wohlleben sein Wald-Erklärungsbuch ab, fürchten sich aber noch als Erwachsene, wenn es im Dunkel des Nadelgehölzes verdächtig knackt. Die Panik vor dem Waldsterben trieb sie in den Achtzigern auf die Straße, aber wenn heute ein Sturm 30 bis 50 Bäume auf Bahngleise weht, dann fordern sie, die Schneisen breiter zu schlagen. Und obwohl seit Jahren eine Yoga-Meditation-Naturheilkunde-Welle über den Kontinent schwappt, ist der achtsamste unserer Freunde, der Baum, davon lange ungerührt geblieben.

### MEHR ZUM THEMA



NATURSCHUTZGEBIET IN UTAH

**Das zweite Sterben der Dinosaurier**



HECKEN IM GARTEN

**Schnittige Reihe**



STADTPLANUNG IN FRANKFURT

**Rest des alten Auenwaldes in Gefahr**

Bis zum Jahr 2017. In den vergangenen Monaten hat es einen kleinen Waldbaden-Hype gegeben, und es sieht ganz so aus, als würden sich Tourismusmanager, Mediziner und Therapeuten darauf einstellen, dass der weitergeht. Im März eröffnete in Heringsdorf auf Usedom der „erste Kur- und Heilwald in Europa“. Im September wurde dort zwei Tage lang ein internationaler Waldkongress veranstaltet. Der Kurort Bad Iburg nahe Osnabrück bereitet schon seit Monaten die niedersächsische **Landesgartenschau** 2018 vor und will Waldbaden zum großen Thema machen. Und die Ludwig-Maximilians-Universität München erarbeitet gerade Kriterien, wie eine Ausbildung künftiger Waldtherapeuten aussehen könnte, denn, so heißt es grob: Wer in den Wald reingeht, der kommt heiteren Gemüts, gesünder und fitter wieder raus.

Ist das alles nur ein Hype, oder ist wirklich etwas dran an den gesundheitlichen Wundern, mit denen der Wald uns den Euphorikern zufolge beglückt?

## Wohltuende Wirkung für das menschliche Befinden

Richtig überraschend ist es ja nicht gerade: Draußen sein und Bäume angucken tut dem menschlichen Befinden gut, das dürfte jeder schon einmal erlebt haben. Ausnahmen gibt es natürlich, Allergiker zur Blütezeit zum Beispiel oder Schimmelpilzsensible im Herbst.

Die allgemeine Wichtigkeit des Waldes wurde auch schon oft gemessen, besonders beeindruckend von Forschern des seinerzeit in Not geratenen amerikanischen Landwirtschaftsministeriums: Zwischen 1990 und 2007 hatte der Asiatische Eschenprachtkäfer in einigen amerikanischen Bundesstaaten etwa 100 Millionen Bäume dahingerafft. In den Gebieten, in denen das passiert ist, sind im Vergleich deutlich mehr Menschen an Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen gestorben.

## Wald hat positive Wirkung auf das Immunsystem

Dass das eine was mit dem anderen zu tun hat, ist freilich nicht bewiesen. Aber es ist eine naheliegende Annahme, die auf einem alten Gefühl fußt: Natur ist gut. Adolf Just, ein deutscher Naturheilkundler, hat sein irgendwie neuzeitiges Werk „Kehrt zur Natur zurück!“ schon 1896 veröffentlicht und mitten in der Blütezeit der prunkvollen, oft eher städtischen Kurorte die walddnahe Kuranstalt Jungborn im Harz gegründet.



Nebelschwaden ziehen im November 2017 über den herbstlichen Thüringer Wald bei Sonneberg: Die Deutschen haben nicht irgendein Verhältnis zu ihrem Wald, es ist schon ein ganz bestimmtes. Bild: dpa

Heute heißt so etwas also Waldbaden. Erfunden haben das die chronisch überarbeiteten Japaner. Shinrin Yoku heißt ihr Begriff dafür, das bedeutet wörtlich soviel wie in Waldluft und -licht baden. Japanische Mediziner haben in unzähligen Studien untersucht, was ein Aufenthalt im Wald, oft nur einer von mittagspausentauglichen 15 Minuten, mit den Menschen macht. Die Ergebnisse der meist kleinen Studien: Der Wald senkt laut simpler Vorher-Nachher-Messung den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut, erhöht die Anzahl der sogenannten Killerzellen, stärkt also das Immunsystem und senkt Blutdruck und Puls. Schon 1982 hat Japan Shinrin Yoku zum Teil seines nationalen Gesundheitsprogramms gemacht.

## Phytonzide stärken das Immunsystem

Ein Modell, das nun auch in Deutschland ankommt? An der Ludwig-Maximilians-Universität in München beschäftigen sich Gisela Immich und Angela Schuh damit. „Es gibt Hinweise darauf, dass der Wald positiv auf die Gesundheit wirkt“, sagt Schuh, die Professorin ist am Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung. Gut nachgewiesen seien vor allem Stressreduktion und eine positive Auswirkung auf den Schlaf. „Aber wir sind noch ganz am Beginn der universitären Forschung.“

So ist es Immich und Schuh zufolge zwar plausibel, dass der Wald eine positive Wirkung auf das Immunsystem habe. Grund dafür sind, da ist sich die Wissenschaft insgesamt recht einig, die sogenannten Phytonzide. Das ist, kurz gesagt, alles das, was im Wald gut riecht.

## Absonderung von Nadelbäumen wirken wie Antibiotika

## Wald hat positive Wirkung auf das Immunsystem

Diese Absonderungen sind bei Nadelbäumen besonders stark, und es wird angenommen, dass sie eine ähnliche Wirkung haben wie Antibiotika. Sie sollen die Pflanzen zum Beispiel vor Insekten schützen.



Wildschweine in einem Waldgebiet im Stadtbezirk Tegel in Berlin: Zu Hunderttausenden kaufen die Deutschen dem Baum-Romantiker Peter Wohlleben sein Wald-Erklärungsbuch ab, fürchten sich aber noch als Erwachsene, wenn es im Dunkel des Nadelgehölzes verdächtig knackt. Bild: dpa

Bislang allerdings noch kaum untersucht sind den Münchner Forscherinnen zufolge dagegen die sonstigen physiologischen Wirkungen des Waldes, sein vermutet positiver Einfluss auf Krankheiten wie das Lungenleiden COPD oder auf chronische Gelenkschmerzen. „Da wird es nicht reichen, ein bisschen spazieren zu gehen“, sagt Angela Schuh. „Wir wollen genau wissen, was Patienten und Gesunde im Wald unter welchen Bedingungen tun müssen, damit es ihnen medizinisch etwas nutzt.“ Das könnte ein spezielles Bewegungsprogramm sein, Aufmerksamkeits- und Meditationsübungen könnten dazugehören. Zusammen mit Forstwirtschaftlern der TU München planen Schuh und Immich nun Studien, die das untersuchen.

## Waldbaderin aus dem Taunus

Annette Bernjus, die Waldbaderin aus dem Taunus, hat ein bisschen Angst davor, was passiert, wenn Studien wie die in München geplanten zu Ende sind. Auch sie erzählt zwar von den vielversprechenden ersten Erkenntnissen aus Japan und freut sich über jeden Beweis für die Heilkraft des Waldes. „Aber ich wünsche mir, dass das Waldbaden leicht bleibt“, sagt sie.

Sie glaubt, dass der langsame Ausflug in den Wald uns gerade deswegen guttue, weil er so schön ziellos sei und die Erholungssuchenden nicht schon wieder mit dem Abarbeiten irgendeines Trainingsplans beschäftigt seien. „Waldbaden ist zum Beispiel auch für Menschen ein tolles Angebot, die gar keinen Sport mehr treiben können“, sagt sie.

Tatsächlich war das klassische Shinrin Yoku in Japan sehr meditativ, mehr als vielleicht ein bisschen Qi Gong gab es für die Gehetzten nicht zu tun. Mittlerweile sind viele der Angebote dort aber ausgebaut worden. Oft gehen die Japaner jetzt nicht nur mit Waldtherapeuten los, sondern mit Sägen und Baumfällern und schlagen kleine Lücken in die Zypressen-Reihen. Waldarbeiten statt Waldbaden also.

## Wald hat positive Wirkung auf das Immunsystem



Spaziergänger gehen im Dezember 2017 in Dresden auf einem Waldweg entlang: Der Wald senkt laut simpler Vorher-Nachher-Messung den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut, erhöht die Anzahl der sogenannten Killerzellen, stärkt also das Immunsystem und senkt Blutdruck und Puls. Bild: dpa

Arnulf Hartl leitet das Institut für Ökomedizin an der Paracelcus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg und wundert sich nicht, dass das dann guttut. „In den Wald gehen und dort nur sitzen, ist nett – aber es wird nicht die gleiche Wirksamkeit haben wie im Wald zu joggen oder bergauf zu gehen“, sagt er. Hartl hat erforscht, dass es dem Immunsystem von Menschen deutlich besser tut, wenn sie eine Woche lang jeden Tag im Nationalpark Hohe Tauern in Österreich wandern, als wenn sie im gleichen Zeitraum drinnen auf einem Laufband joggen. „Noch bessere Immunwerte haben die Probanden erzielt, die wir zusätzlich zum Wandern täglich in den Sprühbereich eines Wasserfalls gestellt haben“ sagt er.

### Grünes hilft uns Menschen

Hartls Studie ist eine der wenigen, die in europäischen Wäldern entstanden sind – und eine der wenigen überhaupt nach den höchsten Standards der evidenzbasierten Medizin. Auch diese Untersuchung ist mit weniger als 100 Probanden recht klein, und auch Hartl wünscht sich, dass mehr zu dem Thema geforscht wird. Er ist aber skeptisch gegenüber den japanischen Studien. „Die sind in küstennahen Urwäldern entstanden – etwas, das es in Europa gar nicht gibt.“ Tatsächlich sondern bestimmte Zypressen, wie es sie in japanischen Wäldern gibt, wohl besonders viel von den wertvollen Geruchsstoffen ab, die so dringend in Verdacht stehen, der menschlichen Gesundheit Gutes zu tun.

Bei aller Skepsis ist aber auch Hartl überzeugt, dass Grünes uns Menschen hilft, und zitiert dazu eine berühmte Studie. Die hat schon 1984 gezeigt, dass sich Patienten in einem vorstädtischen Krankenhaus im amerikanischen Bundesstaat Pennsylvania nach einer Operation deutlich schneller erholen, dass sie zum Beispiel weniger Schmerzmittel brauchen, wenn sie vor ihrem Krankenzimmer einen Baum angucken, als wenn dort nur eine Backsteinwand steht. Und Menschen, die in europäischen Großstädten näher an Parks wohnen, haben mehreren Studien aus den Niederlanden zufolge gesundheitliche Vorteile gegenüber denen, die weiter weg wohnen – wovon insbesondere die profitieren, die oft zu Hause sind, also Kinder, alte Menschen und Arbeitslose.

Die psycho-evolutionäre Theorie dazu, wonach uns das Grün des Waldes als aufsuchenswerter Schutz- und Lebensraum sozusagen eingepflanzelt ist, gilt der Wissenschaft weitgehend als plausibel. Der Salzburger Forscher Hartl findet aber, dass man daraus viel grundlegendere

# Wald hat positive Wirkung auf das Immunsystem

Konsequenzen ziehen sollte, als nur ab und zu mal in den Wald zu gehen. So müsste es seiner Ansicht nach viel mehr leicht erreichbare Grünflächen in den Städten geben.  
„Gesundheitstouristisch, mit Angeboten wie Waldbaden, wird man immer nur eine kleine Elite erreichen.“

Quelle: F.A.S.

[Hier](#) können Sie die Rechte an diesem Artikel erwerben.

## WEITERE THEMEN



„F.A.Z.-LESER HELFEN“

### Blinde Passagiere und laufende Zuckerwatte

Wenn Barbara van den Speulhof erzählt, dann werden ihre Weihnachtswichtel lebendig, und die Vorfreude auf den Advent wächst mit jedem Kapitel ein wenig mehr.



ANZEIGE

### Vor der Immobilienblase:

In diesen Regionen sollten Sie Ihre Immobilie schnell verkaufen



SERIE ZUR GARTENKULTUR

### Schön anzusehen und gut zu verkaufen

Herrschaftszeichen mit Nutzwert und hochadeliges Hobby: Die Ursprünge der englischen Liebe zum Baum liegt im Landschaftsgarten. Nicht selten wurde so auch der sozialen Überlegenheit Ausdruck verliehen.



CHARLOTTE ROCHE UND DIE NATUR

### Neue deutsche Angst

Charlotte Roche trifft für die NDR-Sendung „Die Geschichte eines Abends“ vier Prominente. Und das natürlich im Wald. Denn angeblich soll der gegen einen ganz anderen deutschen Ur-Mythos helfen.



ANZEIGE

### Ford Offroad-Offensive

Macht den Arbeitsalltag zum Erlebnis: Top-Konditionen für die Ford Active- und SUV-Modelle



GLUTENFREIE ERNÄHRUNG

### Ungesunder Verzicht

Wer Gluten ohne Not meidet, enthält dem Körper meist andere, wichtige Nahrungsstoffe vor. Die Begleiterscheinungen sind ebenfalls nicht zu unterschätzen.

[ÄHNLICHE THEMEN](#) [TAUNUS](#) [LMU](#) [IMMUNSYSTEM](#) [EUROPA](#) [LANDESGARTENSCHAU](#) [MÜNCHEN](#) [ALLE THEMEN](#)

## TOPMELDUNGEN

