

# Women's Health

## Waldbaden

### Schon 2 Stunden in der Natur verbessern deine Gesundheit

Die japanische Waldmedizin Shinrin Yoku sagt: Aufenthalte im Wald sind gesund.

Forscher haben in einer Studie festgestellt, dass bereits 120 Minuten im Grünen deine Gesundheit pushen. Also, auf zum Waldbaden! So geht's

Es ist ein alter Spruch, dass frische Luft gut tut und gesund ist. Auch, dass der Aufenthalt in der Natur gesund ist, weißt du. Aber immer mehr stellt sich heraus, dass es handfeste gesundheitliche Vorteile hat, sich öfter in der Natur aufzuhalten. Das zeigt auch eine neue Studie.

#### **Studie: 2 Stunden Natur pro Woche sind gesund**

Ein Team von Gesundheitswissenschaftlern um den Umweltpsychologen Mathew White von der Universität Exeter hat nun in einer in der Fachpublikation Scientific Reports publizierten [Studie](#) festgestellt, dass deine Gesundheit bereits davon profitiert, wenn du jede Woche etwa 2 Stunden in der freien Natur verbringst. Für alle, denen das möglich ist, raten wir zu einem Besuch im Wald, denn nirgendwo sonst bist du der Natur so nah. Dazu empfehlen wir dir das Prinzip des Waldbadens, das wir dir hier kurz vorstellen.

#### **Was ist denn Waldbaden?**

Wenn eine Studie sagt, dass der Aufenthalt in der Natur gesund ist, schreit das geradezu nach einem Waldbad. In Japan gilt Shinrin Yoku, übersetzt "heilsames Waldbaden", als Medizin, die inzwischen auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Wir erklären den Unterschied zwischen Waldbaden und einem normalen Waldspaziergang und welche wissenschaftlich erwiesenen gesundheitlichen Effekte Waldbaden hat:

#### **Worin unterscheidet sich Waldbaden vom "normalen" Waldspaziergang?**

"Beim Waldbaden tauchen wir in den Wald ein", erklärt Waldbade-Expertin [Annette Bernjus](#), "Eintauchen heißt, wir sind sehr langsam unterwegs – wir schlendern." Immer wieder bleibt man

stehen oder setzt sich hin, ruht und rastet. Bernjus: "Ein Waldbad sollte möglichst mindestens 2 Stunden dauern – dabei ist man nicht mehr als 2 bis 3 Kilometer unterwegs. Ich persönlich bevorzuge sogar eher 3 oder 4 Stunden. Dabei ist die Strecke nicht länger als 5 Kilometer – nur im Winter eventuell etwas länger, da man nicht so viel sitzt und rastet."

### **Wie funktioniert Waldbaden?**

**Während des Waldbadens wird kaum geredet und natürlich werden auch keine Mails auf dem Handy gecheckt. Die gesamte Aufmerksamkeit gilt dem Wald.**

"In den ersten 5 Minuten im Wald sollte man erst einmal ankommen. Dafür schließe ich, im Stehen oder Sitzen, die Augen und stelle mich auf das Waldbaden ein. Dann schlendere ich langsam und gemütlich einen Weg entlang, den ich mir ausgesucht habe. Auf dem Weg bleibe ich immer wieder stehen, setze mich oder lege mich hin", erklärt Bernjus den Beginn eines typischen Waldbade-Gangs.

Lass das Handy einfach mal zuhause. Deine Waldbade-Session muss nicht für Instagram festgehalten werden.

An jedem Ort, an dem man innehält, denkt man nicht darüber nach, was man später kochen will und redet auch nicht. Stattdessen versucht man, den Wald mit allen Sinnen wahr zu nehmen und konzentriert sich ganz auf die Farben, Formen, Gerüche und Geräusche um einen herum. "Zum Beispiel kann man sich die Borke eines Baumes ganz genau anschauen, ob ich darin ein Muster erkennen oder einen Käfer beim Krabbeln beobachten kann", sagt Bernjus, "Oder ich beobachte die Blätter im Wind. Schau, ob man durch die Krone den Himmel sehen kann."

Natürlich kommen einem immer wieder Alltags-Gedanken in den Sinn. Aber wie bei einer Meditation – und aus vielen kleinen Mediationen besteht ja letztendlich das Waldbaden – lenkt man dann seine Gedanken immer wieder zum Beispiel auf das Geräusch, das man beim Laufen auf dem Waldboden hervorruft oder auf den Geruch des Laubs. Zieh die Schuhe aus und spüren Sie das Moos unter den Füßen, riech an Pflanzen oder halte deine Hände in einen Bach – ganz bewusst, ruhig, achtsam.

"Zwischen den Sinnesübungen schlendert man immer wieder weiter, bleibt dann erneut stehen, beobachtet etwas oder fasst etwas an", sagt Bernjus, "Wer mag, baut kleine Bewegungseinheiten dazwischen ein – Qigong oder einfach dehnen, strecken, recken."

**Bevor du wieder in den Alltag eintauchst, nimm dir erneut 5 Minuten Zeit, diesmal um zu reflektieren und zurückkommen.**

### **Waldbaden: Wie gesund ist der Aufenthalt in der Natur?**

Der japanische Medizin-Professor Yoshifumi Miyazaki spezialisierte sich schon in den 90er Jahren auf Waldtherapie und forscht seitdem über die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Shinrin Yoku auf den menschlichen Körper. In einer Studie in

Zusammenarbeit mit dem Center for Environment, Health and Field Science an der Universität Chiba führte er Experimente mit 756 Probanden durch. Das Ergebnis:

- Die sympathische Nervenaktivität, die sich unter Stress erhöht, verringert sich beim Waldbaden.
- Die parasympathische Nervenaktivität, die bei Entspannung steigt, nimmt zu.
- Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sinken.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Pulsfrequenz sinkt.
- Die Anzahl der Killerzellen und Anti-Krebs-Proteine steigt. Das heißt, dass das Immunsystem gestärkt wird.

**Fazit: Waldbaden wirkt sich signifikant positiv auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus.**

"Diese Wirkung hält mindestens eine Woche lang an", berichtet Professor Miyazaki. Auch die subjektiv abgefragten Informationen belegen eine positive Wirkung auf die Psyche: So gaben fast alle Probanden an, sich ruhiger, erfrischter und emotional stabiler zu fühlen und weniger Angstgefühle zu haben.

Bei Sonnenschein macht Waldbaden natürlich besonders Spaß, aber auch bei Regen und Kälte wirkt die Heilkraft der Natur.

Die Forschergruppe wollte zudem wissen, ob durch achtsame Spaziergänge in Parks inmitten einer Großstadt ähnliche Effekte erzielt werden können. Das Ergebnis: Auch dort konnte eine vermehrte Aktivität des parasympathischen Nervensystems gemessen werden, ebenso eine leicht niedrigere Pulsfrequenz sowie ein gesteigertes Gefühl von Wohlbefinden. Eine Erhöhung der Krebs bekämpfenden Killerzelle dagegen konnten bei den Probanden im städtischen Umfeld nicht nachgewiesen werden.

### **Allein oder in der Gruppe durch die Natur?**

Du kannst die Heilkräfte der Natur allein oder in einer geführten Gruppe erfahren. Keine Angst: Wer an einer geführten Gruppe teilnimmt, ist nicht immer im Trupp unterwegs. Zeiten, in denen man ganz für sich ist, sind immer eingeplant.

"Inzwischen gibt es zunehmend Angebote im Waldbaden", sagt Bernjus. Manche werden durch Kursleiter für Waldbaden selbst organisiert, denn inzwischen bilden sich immer mehr Qigong- und Meditationslehrer im Waldbaden fort. "Es gibt derzeit die ersten Angebote an Volkshochschulen und sogar Forstämter bieten Waldbaden an", sagt Bernjus. Informationen, wo in deiner Nähe geführte Waldbade-Wanderungen stattfinden, finden beim [Netzwerk Waldbaden](#).

**Ein Waldspaziergang ist wie natürliche Medizin. Wer nach der japanischen Shinrin Yoku-Methode durch die Natur geht, profitiert gesundheitlich und psychisch wesentlich intensiver von der Heilkraft der Natur. Probier es aus!**