

Schon der Anblick von Bäumen beruhigt und lässt die Konzentration der Stresshormone im Blut sinken

Früher nannten wir es ganz einfach Spaziergehen, heute heißt es **Waldbaden**. Was steckt hinter dem Wellnesstrend? Und: Können uns „Waldbademeister“ wirklich beibringen, wie man zwischen den Bäumen Stress abbaut? Eine Spurensuche auf dem Holzweg

Von Christine Lugmayr

Die Wipfel des Wohlgefühls

Fotos: picturedisk.com/ Felix Grit



Wie werden Sie den Stress los?
Einige Tipps unter:
news.at/stressreduzieren



Der Akawasa Natural Recreational Forest in Japan war der erste Wald, in dem Menschen ein Luftbad nahmen

Es geht um Langsamkeit und um bewusstes Wahrnehmen. Es kann alleine oder in der Gruppe praktiziert werden, und man nimmt sich am besten mindestens zwei Stunden am Stück dafür Zeit: Waldbaden ist ein Wellness-trend, der vor Burn-out schützen, das Immunsystem stärken und die Stimmung aufhellen soll.

Der Trend kommt aus Japan. Obwohl es dort schon lange kein Trend mehr ist. Denn bereits seit den 80er-Jahren ist Shinrin Yoku – das Baden in der Waldluft – eine anerkannte und vom japanischen Gesundheitswesen geförderte Präventions-

maßnahme. Mittlerweile existieren landesweit 60 dieser sogenannten Heilwälder, in die jährlich Hunderttausende Japaner strömen, um Abstand von ihren Sorgen und dem Stress des Alltags zu bekommen – und das ist tatsächlich möglich, wie etliche Studien belegen.

Weniger Stress, gute Laune

Der Wald tut Körper und Psyche gut. Im Sommer, wenn sich in den Städten die Hitze staut, ist es in der Natur deutlich kühler und angenehmer, der Kreislauf wird nicht so stark belastet. Grün, die vorherrschende Farbe im Wald, soll außerdem beruhigend und harmonisierend wirken. Nachge-

wiesen wurde auch, dass die Herzfrequenz und die Konzentration der Stresshormone im Blut bei einem Aufenthalt im Wald sinken. Das Immunsystem wird gestärkt. Der japanische Forscher Qing Li zeigte zudem, dass Menschen, die in Waldgebieten leben, deutlich seltener an Krebs sterben als jene in unbewaldeten. In Toronto wiederum veröffentlichten Wissenschaftler eine Studie, die einen Zusammenhang zwischen der Anzahl der Bäume in der Wohngegend und dem Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung belegt.

Verantwortlich dafür sind unter anderem die von den Bäumen abgegebenen Terpene. Diese ätherischen Öle sind in

Beim Shinrin Yoku verweilt man öfters an einer Stelle, um die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen

5

Minuten im Wald reichen, um die Stimmung zu heben und das Selbstwertgefühl zu stärken. Ein Waldbad sollte mindestens zwei Stunden dauern



Fotos: Shutterstock.com, Manfred Bernjusz embe-Foto (2), TVB Mühlviertler Kernland

Nadel oder Laub?

Der passende Baum für jeden Typ

Die Fichte

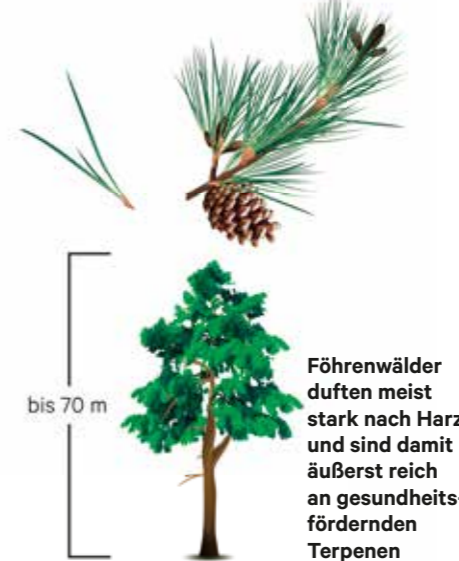
ca. 50 Arten; Alter bis 500 Jahre



Fichtenmonokulturen sind sehr dicht und damit dunkel. Sie entziehen Energie und tun gestressten Menschen gut

Die Kiefer (Föhre)

ca. 100 Arten; Alter bis 700 Jahre



Föhrenwälder duften meist stark nach Harz und sind damit äußerst reich an gesundheitsfördernden Terpenen

Die Birke

ca. 50 Arten; Alter bis 50 Jahre



Birkenwälder sind sehr hell und luftig. Sie sollen die Kreativität steigern und Energie bringen

Nadel- noch konzentrierter als in Laubwäldern und dienen den Bäumen eigentlich als Kommunikationsmittel. Denn indem sie diese Terpene produzieren, informieren sich die Bäume unter anderem gegenseitig über Schädlinge.

Bäume umarmen

Doch die positive Wirkung des Walds wird nicht nur im Fernen Osten systematisch genutzt, sondern mittlerweile auch in unseren Breiten. Doch ist Waldbaden nicht einfach ein neues Wort für einen gemütlichen Spaziergang? „Nein, Waldbaden ist mehr“, sagt Waldbademeisterin Annette Bernjusz, die in Deutschland selbst immer wieder Gruppen leitet. Beim Waldbaden habe man kein konkretes Ziel, erklärt sie. Man gehe bewusst langsamer. Für eine Strecke von 2,5 Kilometern sollte man sich gut zwei Stunden Zeit nehmen. Zusätzlich werden immer wieder Wahrnehmungsübungen gemacht. „Ich rieche an Dingen und hebe zum Beispiel einen Zapfen auf, um ihn bewusst zu fühlen“, so Bernjusz. Sieht man einen Ort, der einem besonders zusagt, so verweilt man hier und nimmt die Natur mit allen Sinnen wahr.

Das oft belächelte Umarmen von Bäumen ist beim Waldbaden nicht Pflicht. „Aber wenn mir einer gut gefällt, dann nähere ich mich ihm, um ihn genauer anzuschauen, daran zu riechen und die Rinde anzugreifen. Und dann habe ich oft



Annette Bernjusz will auch anderen Menschen richtiges Waldbaden vermitteln



„Kinder, die viel Zeit in der Natur verbringen, sind deutlich ausgeglichener“

Anita Holzinger
Diplomierte Waldluftbademeisterin

einfach das Bedürfnis, diesen Baum auch zu umarmen“, erklärt Bernjusz. Viele Teilnehmer seien zunächst skeptisch, aber irgendwann würden auch sie einen Baum, der sie besonders anspricht, einfach umarmen – und damit besonders viele der gesundheitsfördernden Terpene einatmen.

Die Waldluftbademeisterin

Auch Anita Holzinger ist fast täglich im Wald unterwegs. Sie ist Waldluftbademeisterin. Ihre Ausbildung hat sie im vergangenen Jahr abgeschlossen, und seither führt sie Menschen durch den Wald und leitet sie an, sich voll und ganz auf die Natur einzulassen, um so Stress abzubauen und Energie zu tanken.

„Ich bin Kindergärtnerin und Erlebnispädagogin und habe in der Praxis erlebt, was ein Aufenthalt im Freien bewirken kann. Kinder, die viel Zeit in der Natur verbringen, sind deutlich ausgeglichener als jene, die den ganzen Tag in geschlossenen Räumen sind“, erklärt Holzinger. Die Nachfrage nach dem Waldbaden sei jedenfalls gegeben: „Viele sind neugierig, was Waldbaden genau ist. Und wenn sie sich dann darauf einlassen, merken sie schnell, wie gut es ihnen tut.“

Die Ausbildung zur Waldluftbademeisterin absolvierte Anita Holzinger im Mühlviertel. Dort hat Karl Steinbeiß, der Geschäftsführer des Tourismusverbandes Mühlviertler Kernland, bereits 2016 ein ▶

Buchtipps

In den Wald eintauchen



Erfahrungen

Annette Bernjus erklärt die positiven Auswirkungen des neuen **Wellnesstrends** auf den Menschen und gibt Tipps für praktische Übungen. Mvg Verlag, 15,50 Euro



Übungsbuch

Autorin **Ulli Felber** stellt Übungen wie „Laub abschüttern“ oder „Wurzel schlagen“ vor, um Körper und Geist zu stärken. Schirner Verlag, 7,20 Euro



Waldwunder

Interessante Geschichten rund um den Wald und **Reisevorschläge** in die schönsten Wälder Europas von Finnland bis La Gomera. DuMont Reiseverlag, 28,90 Euro.



Bäume geben unter anderem gesundheitsfördernde Terpene ab

Konzept für eine Waldluftbaderegion präsentiert. „Wir sagen bewusst Waldluftbaden und nicht Waldbaden, denn sonst glaubt jeder, es gibt einen See mitten im Wald. Das ist aber nicht der Fall“, sagt Steinbeiß. Er selbst war „immer schon gerne im Wald unterwegs, da ich hier am besten entspannen kann“. Irgendwann kam ihm die Idee, dass man den Wald – von dem es im Mühlviertel mehr als genug gibt – touristisch nutzen könnte. „Gemeinsam mit dem Arzt Martin Spinka und 20 Probandinnen haben wir ein Jahr lang die erste medizinische Feldstudie gemacht, um die positive Wirkung unseres Waldes zu zeigen.“ Die Teilnehmerinnen waren neun Monate lang wöchentlich mindestens vier Stunden im Wald unterwegs. Das Ergebnis: Waldbaden baut Stress ab, verhindert Infekte, sorgt für besseren Schlaf, regelt die Verdauung und vitalisiert.

Verlernte Natur

Im vergangenen Jahr startete die erste Ausbildung zum Waldluftbademeister. 30 Teilnehmer haben den Kurs als „Diplom WaldluftbademeisterIn“ mittlerweile abgeschlossen. Von der Notwendigkeit der Waldluftbademeister ist Steinbeiß überzeugt: „Die Leute wollen an der Hand genommen werden. Sie können mit der Natur nichts mehr anfangen. Sie haben Natur verlernt.“

Etliche Studien geben Steinbeiß recht. Mittlerweile haben bereits Kinder kaum noch Bezug zum Wald. Seit 20 Jahren befragt der „Jugendreport Natur“ Kinder und Jugendliche in Deutschland zu ihrem Verhältnis zur Natur – und das hat sich in den vergangenen 20 Jahren deutlich verschlechtert. Gerade einmal ein Drittel wusste bei der letzten Befragung im Jahr 2016, in welcher Himmelsrichtung die Sonne aufgeht. 2010 gaben noch 59 Prozent die richtige Antwort. Auch konnte nur jedes zehnte Kind drei essbare Früchte, die im Wald wachsen, nennen. Einige waren sogar überzeugt, Mangos und Bananen würden in Deutschland wachsen. Wenig überraschend: Je mehr Zeit ein Kind vor Computer, Fernseher oder Handy verbringt,

30

Waldluftbademeister gibt es im Mühlviertel bereits. Sie begleiten Menschen in die Natur und zeigen ihnen, wie sie sich dort am besten entspannen können

desto geringer der Naturbezug.

Wald ist übrigens nicht gleich Wald und Baum nicht gleich Baum. „Es gibt für jede Persönlichkeit den richtigen Aufenthaltsort“, so Steinbeiß. Eine Fichtenmonokultur etwa entziehe Energie. „Diese dunklen Wälder sind perfekt für jene, die immer gestresst und auf 180 sind.“ Wer hingegen Energie braucht, sollte einen Mischwald mit Eichen und Buchen aufsuchen. Ebenfalls energiebringend sind Föhren. Sie sind zudem reich an Terpenen. Wichtig sei, so Steinbeiß, jenen Wald zu finden, in dem man sich gerne aufhält. Dann kann man das Bad in vollen Zügen genießen. ☺