



### Rebelliert

Wer schreit denn da nach Nahrung, oder zwitschert quietschfidel ein Lied? Singvögel. Armin Konrad vom Nabu Heidelberg mahnt aber, dass der Bestand an Brutvögeln schwindet. Die Ursachen sind vielfältig. Seite 3



### Rehabilitiert

Das Wuppertaler Von der Heydt-Museum rehabilitiert den jüdischen Maler Jankel Adler und präsentiert sein Werk. Der Künstler verbindet die Mythen des Ostjudentums mit der westlichen Moderne. Seite 5



### Regeneriert

Durchatmen, bewegen und die Aussicht genießen: das sorgt alles für innere Balance. Kein Wunder, dass Wandern bei Jung und Alt im Trend liegt. Die schönsten Wanderrouten und Tipps für die Berge. Seiten 9-14

# Magazin zum Wochenende

für Reise, Kultur, Wissen und Genuss

Rhein-Neckar-Zeitung – Ausgabe Nr. 119  
Samstag/Sonntag, 26./27. Mai 2018



**V**om Denken ins Fühlen überzugehen, das ist die erste Aufgabe. „Danach verinnerlicht Du die Langsamkeit. Erst dann kannst Du mit den ersten Schritten das Waldbad beginnen.“ Wenn Annette Bernjus, eine von bisher noch wenigen Kursleiterinnen fürs Waldbaden, Menschen in den Wald führt, dann kommen die in der Regel nicht mit Wasser in Kontakt. Es ist stattdessen ein Bad in dem, was der Wald freisetzt: Licht, Ruhe, Farben, Geräusche, Gerüche und viel Sauerstoff.

Die 57-Jährige aus dem hessischen Hofheim praktiziert das japanische Waldbaden, das „Shirin yoku“ in Verbindung mit Tai Chi-Übungen. „Ich lade meine Teilnehmer ein zum Schlendern, wir schnuppern an Moos, Pilzen oder Totholz oder ich knabber an einem jungen Buchenblatt.“ Auch seien Achtsamkeitsübungen und Sinnesreisen ganz wichtig. „Es geht nicht um Esoterik und bei mir muss keiner einen Baum umarmen, aber ich will das Erleben vertiefen und das Bewusstsein öffnen für das, was uns im Wald umgibt.“ Und eine Frage stellt sie allen Teilnehmern: „Was verbindet ihr mit dem Wald, was bedeutet er für euch? Da fallen dann immer Begriffe, wie Stille, Heimat oder Kindheit.“

Obwohl Soziologen eine zunehmende Naturentfremdung vor allem bei der jungen Generation beklagen, pflegen die Deutschen dennoch eine besondere Beziehung zu ihren Wäldern. Möglicherweise liegt das schon in den germanischen Stämmen begründet, die Bäume als Sitz ihrer Götter verehrten. Zweifellos aber hatten die Märchen und Sagen, in denen der Wald stets eine bedrohliche Stellung einnahm, ihre jahrhundertelange Wirkung. Erst als die Romantiker im 18. Jahrhundert den Wald neu entdeckten, ihn teilweise verklärt beschrieben, malten und bewanderten, erweckte das eine neue Sehnsucht. Seit den 1980er Jahren – ausgelöst durch das Phänomen „Waldsterben“ – wird der Wald als bedrohtes Ökosystem wahrgenommen.

Dabei ist der deutsche Wald heute kein Urwald mehr, sondern Rohstofflieferant und gestalteter Erholungsraum. Aber obwohl Deutschland zu dem am dichtesten besiedelten Land Europas zählt, gehört es zu den waldreichsten Ländern der EU. Knapp ein Drittel der Gesamtfläche ist bewaldet – und das konstant über 60 Jahre. „Zwar hat der Wald seine politische Symbolqualität in der heutigen liberalen Gesellschaft verloren, aber dennoch

## Wald tut immer gut

*Die Natur weckt stets alle Sinne in uns – Sie belebt, beruhigt und erholt – Aber gerade Waldluft kann noch mehr: Sie stärkt unsere Abwehrkräfte gegen Tumorzellen – Der neue Gesundheitstrend heißt daher „Shinrin Yoku“: Waldbaden / Antje Urban hat ergründet, was dahintersteckt*

bleibt er die zentrale Metapher für die Schönheit und Natürlichkeit unserer Landschaft“, hat es Albrecht Lehmann, bis 2004 Professor für Deutsche Altertums- und Volkskunde an der Uni Hamburg, zusammengefasst.

Der Mensch sucht die Nähe zum Wald: Wanderer, Mountainbiker, Jogger, Walker, Gassigeher, Spaziergänger durchlaufen in ihren ganz eigenen Geschwindigkeiten die Wälder. Und mittendrin gibt es nun eine neue Spezies: die Waldbader. Sie schlendern, halten inne, beobachten und stärken ganz nebenbei ihr Immunsystem.

Schon immer war es die gute Luft im Wald, die im Vordergrund stand. Denn Bäume filtern und reinigen die Luft und erzeugen wertvollen Sauerstoff. Auch dass

die Waldluft die Stresshormone Cortisol und Adrenalin senkt, ist lange bekannt. Viele Waldtherapeuten nutzen diese Wirkung bei Burn-out-Patienten. So auch in Japan. Japanische Wissenschaftler erforschten in jahrelangen Studien die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes genauer. Allen voran Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio, der herausfand, dass Waldluft einen großen Einfluss auf die menschlichen Abwehrkräfte besitzt. Genauer gesagt: Bioaktive Substanzen in der Waldluft erhöhen die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen sowie den Gehalt der sogenannten „Anti-Krebs-Proteine“ im Blut – das unterstützt die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Tumorzellen. Offi-

ziell veröffentlichte statistische Gesundheitsdaten aus Japan kamen sogar zu dem Schluss, dass in Waldgebieten lebende Menschen signifikant seltener an Krebs sterben als in unbewaldeten Gebieten. Schon seit den 80er Jahren werden Japaner zum Teil auf ärztliche Verordnung hin zum „shinrin yoku“, also zum Waldbaden, geschickt. 2007 wurde sogar die „Japanische Gesellschaft für Waldmedizin“ gegründet. In vielen anderen Ländern wird das Waldbaden in sogenannten „forest-therapy-centern“ angeboten.

Einer, der ein neues Bewusstsein für die Heilkräfte der Natur in Deutschland in Gang gesetzt hat, ist der österreichische Biologe Clemens G. Arvay: „Wir alle wissen, wie aromatisch es unter Bäumen

riecht. Die Düfte der Hölzer und Blätter, der Nadeln und Rinden sind jedoch weit mehr als Gerüche in unserer Nase ... Was uns als Duft in die Nase steigt, ist Teil der pflanzlichen Kommunikation“, erklärte er in seinem Buch „Der Biophilia Effekt“. „Bäume, Sträucher, andere Pflanzen sowie Pilze und Mikroorganismen im Boden tauschen über gasförmige Substanzen Botschaften untereinander aus. Sie alle gehören in die Stoffgruppe der Terpene. Mit deren Hilfe informieren Bäume und andere Pflanzen einander zum Beispiel über Schädlinge, von denen sie angegriffen werden. Pflanzen sind in der Lage mittels Terpenen nützliche Insekten anzulocken, die dann als Gegenspieler der Schädlinge auftreten.“ Für den Biologen ein ganz normaler Vorgang.

Es ist also erwiesen, dass Pflanzen mit Tieren kommunizieren. Warum sollten sie das also nicht mit uns Menschen als multisensorische Wesen tun? Die Erkenntnisse des Autors mit den fundierten Ergebnissen aus den japanischen und internationalen Studien sorgen seit drei Jahren für einen steigenden Trend von waldbadtherapeutischen Maßnahmen. Den Forschungen zum heilenden Band zwischen Mensch und Natur folgt er mit seinem neu erschienenen Buch „Der Heilungscode der Natur“ weiter und liefert dafür neue wissenschaftliche Beweise.

Er sieht – wie einige Krebsforscher auch –, die Chance, in Zukunft mit Terpenen wirksame Alternativen zur Chemotherapie zu entwickeln, bei denen die Resistenzbildung nicht mehr möglich ist. Die Zahl seiner Anhänger und derer, die auf die gesundheitsschützenden Wirkungen des Waldes setzen, ist mittlerweile groß. Dazu gehört auch Bernjus: „Vor drei Jahren ist das Thema durch das Buch von Arvay förmlich zu mir gekommen, denn immer mehr Menschen haben bei mir nachgefragt, ob ich Waldbaden anbieten würde“, erzählt die Entspannungspädagogin.

Mittlerweile hat sie die Akademie für Waldbaden gegründet und 50 Teilnehmer in einem Lehrgang in der neuen Disziplin ausgebildet. Immer mehr Kur- und Heilbäder-Orte fragen bei ihr an. Kürzlich hat sie Schweizer Forstwirte durch die Wälder geführt und vor ein paar Tagen eine Einladung nach Transsilvanien erhalten, dort sei man auch am Thema Waldbaden interessiert. Wo sie den Menschen die Langsamkeit und das Eintauchen in den Wald lehrt, das ist ihr egal: „Die Schönheit des Waldes zu vermitteln, das ist mein Beitrag zum Naturschutz.“

Aber natürlich muss man keine Kurse belegen, um die wohlthuende Wirkung des Waldes zu erleben. Es reicht auch, einfach mal wieder raus in die Natur zu gehen.

### HINTERGRUND

■ **Terpene:** Pflanzen kommunizieren über chemische Substanzen (Terpene). Dies sind Moleküle, die bestimmte Informationen und Botschaften enthalten. Diese bioaktiven Substanzen in der Waldluft erhöhen Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen beim Menschen und unterstützen die körpereigenen Abwehrmechanismen gegen Tumorzellen. Noch vier Wochen nach einem Waldtag bleiben die Abwehrkräfte erhöht. Die ätherischen Öle und Terpene sind bei Nadelbäumen mehr vorhanden. Die Konzentration der Terpene steigt im April/Mai stark an und erreicht ihr Maximum im Juni und August. Auch im Waldesinneren und in Bodennähe ist sie höher als am Waldrand

oder in den Baumwipfeln. Bei feuchtem Wetter, nach Regen und bei Nebel, befinden sich außerdem ebenfalls besonders viele Terpene in der Waldluft.

■ **Shinrin yoku:** Waldbaden ist eine forschungsbasierte Methode im Rahmen der neuen Naturtherapien, die darauf abzielt, das Lebens- und Ökosystem Wald angeleitet und begleitet durch fachlich geschulte ExpertInnen (WaldtherapeutInnen, Wald-GesundheitsberaterInnen) als gesundheitsfördernden und heilsamen Erfahrungsraum zu nutzen. Es kann in verschiedenen Arbeitsfeldern und Berufen, wie Kinder- und Jugendarbeit, Erwachsenenbildung und Lebenshilfe, in Psychotherapie, Rehabilitation

mit Suchtkranken usw. in Therapieeinrichtungen oder freier Praxis eingesetzt werden. (Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldtherapie/Waldmedizin und Green Care – DGN e.V.) In Japan ist Waldmedizin eine anerkannte Heilmethode. Shinrin Yoku ein gängiges Mittel der Prävention. www.waldbaden.de

■ **Lesetipp:** Clemens Arvay: „Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken“ – Riemann Verlag; ISBN: 978-3570502013; 19,99 Euro.



Liebe Leser, Sie sind gefragt: Haben Sie Kritik oder Lob? Haben Sie Anregungen oder fehlt Ihnen etwas im Wochenend-Magazin? Schreiben Sie uns: [magazin@rnz.de](mailto:magazin@rnz.de)