

# DER DUFT DES

# WALDES



#### GUT ZU WISSEN:

Ein Arvenwald ist ein Wald im Hochgebirge – seine typischen Bäume sind Lärchen und Zirbelkiefern.

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 UNS 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.

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

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, die das geführte Waldbaden im Aletschwald – ein ganz besonderer Ort dafür angeboten hat, betont: 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 Ruhenerf, 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 Arvay 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

Im Aletschwald 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.



Annette Bernjus ist passionierte Lehrerin für Taijiquan, Entspannungspädagogin und Stress- und Burnout-Coach. Schon als Kind verbrachte sie ihre Freizeit mit dem Umherstreifen im Wald, zusammen mit ihrem Vater und Großvater. Aus ihrer Leidenschaft hat sie nun ihren Beruf gemacht: als Seminarleiterin für Waldbaden taucht sie mit ihren Gästen in die besondere Waldatmosphäre ein und tritt als Vermittlerin zwischen Wald und Mensch auf.

## Ihre 5 Tipps für ein Bad im Wald

- Das Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, bei dem wir alle Sinne weit öffnen. Eintauchen heißt: man sollte sehr langsam unterwegs sein (eher schlendern), stehen bleiben, sich hinsetzen, ruhen und rasten.
- Ein Waldbad sollte möglichst mindestens 2 Stunden dauern - dabei ist man nicht mehr als 2 bis 3 Kilometer unterwegs.
- Unterstützt wird das langsame Schlendern durch kleine angeleitete Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, Meditationen und sanfte Bewegungen, wie z.B. Qigong oder Dehnungen.
- Dazwischen gibt es eine wichtige Solozeit, die jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin (falls man in einer Gruppe geht) für sich nutzen kann, beispielsweise auch um einen Baum zu umarmen (kein MUSS) oder um kreativ zu werden und ein Gedicht zu schreiben oder einfach nur um zu ruhen.
- Langsam macht man sich auf den Rückweg und kommt entschleunigt wieder im Alltag an.



Fotos: Aletsch Arena; Illustrationen: © Melök, Ksenia Lokko

Ihr Beispiel eines „Waldbades für alle fünf Sinne“

- Man kommt im Wald an, nimmt sich 5 Minuten, schließt, wenn man mag die Augen. Man stellt sich auf sein Waldbad ein. Dann sollte man sich zwei Stunden (gerne auch mehr) Zeit dafür gönnen.
- Danach schlendert man langsam und gemütlich einen Weg entlang, den man sich ausgesucht hat.
- Auf dem Weg bleibt man immer wieder stehen oder setzt sich hin oder legt sich.

Die Sinnesübungen

- Dann nimm man alle Farben um sich herum wahr, wie viele Grün- oder Brauntöne gibt es? Welche Formen kann man entdecken? Welche Muster oder Tiere finden sich der Borke eines ausgesuchten Baumes? Wie sehen die Blätter oder Nadeln der Bäume aus – jedes sollte Detail Beachtung finden. Wie bewegen sich die Blätter im Wind? Was entdeckt man in den Lücken zwischen den Blättern oder Ästen?
- Wie riecht der Wald, wie die Blätter, die Rinde, die Wurzeln? Man nimmt etwas Erde oder Laub in die Hand und führe sie ganz nah an die Nase heran? Kommen Erinnerungen? Riechen auch das Wasser oder der Stein? Beeren oder Kräuter? Verändert sich der Geruch und die Wahrnehmung wenn man die Augen schließt?
- Man lauscht in den Wald, öffnet die Ohren, stellt sie auf Empfang. Was hört man mit offenen Augen und mit geschlossenen Augen? Hört man auch die Stille zwischen den Geräuschen?
- Man läuft langsam weiter und hört darauf, welche Geräusche die Füße machen. Ändert sich etwas, wenn man den Bodenbelag ändert? Gelingt es, ganz achtsam zu gehen und gar keine Geräusche zu machen.
- Begreife den Wald - berühre die Rinde der Bäume, fühlen sie sich unterschiedlich an? Warm oder kalt, wie ist ihre Struktur? Fühle in das Moos, streiche sanft über Gräser und Kräuter. Fasse in das Wasser, wenn du an einem Fluss vorbeikommst oder an einem See. Ziehe deine Schuhe aus und fühle den Waldboden oder das Wasser an deinen Füßen. Auch hier schließe die Augen und spüre nach, wie sich Bekanntes mit geschlossenen Augen anfühlt.
- Im Freien schmeckt es anders – beispielsweise bei einem gemütlichen Picknick unter Bäumen. Was man im Wald kennt, kann man natürlich auch gleich direkt verzehren: ein frisches Buchenblatt oder die frischgrünen Fichtenspitzen im Mai, Beeren im Herbst. Bitte nur versuchen, was man auch wirklich kennt!
- Zwischen den Sinnesübungen immer wieder schlendern, stehen bleiben, schauen. Wenn man mag, kann man kleine Bewegungseinheiten dazwischen einbauen - ein bisschen Qigong oder einfach dehnen, strecken, recken.
- Bevor man wieder in den Alltag tritt, sollte man sich am Ende fünf Minuten Zeit zum Reflektieren und Zurückkommen nehmen.



SHINRIN YOKU – HEILSAMES WALDBADEN

In diesem liebevoll gestalteten Buch vereint der weltweit führende Shinrin-Yoku-Experte Yoshifumi Miyazaki altes Wissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Umweltmedizin und Waldtherapieforschung. Man lernt zahlreiche praktische Anwendungen kennen, die dabei helfen den Wald mit allen fünf Sinnen zu erfahren. Ob Atemübungen im Grünen, achtsame Spaziergänge oder Chillen in der Hängematte zwischen den Bäumen – der Wald erdet uns und hat zahlreiche positive Effekte. Das Buch gibt Tipps, wie man die Erkenntnisse der Waldtherapieforschung auch in der Stadt und in den eigenen vier Wänden nutzen kann.

Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden  
Yoshifumi Miyazaki • Verlag Irisiana • 17 Euro (D)

UNSERE BÜCHERTIPPS:



DAS KLEINE BUCH VOM WALDBADEN

Bettina Lemke zeigt mithilfe von vielen praktischen Übungen, die von Achtsamkeit über Aromatherapie und Barfußgehen bis zur Suche eines Kraftplatzes reichen, wie wir uns für die heilende Kraft der Natur öffnen. Das kleine Buch vom Waldbaden gehört in die Tasche jedes Waldspaziergängers und ist ein wunderschönes Geschenk für alle, denen wir Glück und Gesundheit wünschen  
Das kleine Buch vom Waldbaden • Bettina Lemke  
Scorpio Verlag • 12,00 Euro (D)

IM WALD BADEN

Der erste deutsche Waldcoach Jörg Meier übersetzt das Gesundheitskonzept Waldbaden in ein einfaches 7-Schritte-Programm, das an die Besonderheiten unserer Wälder angepasst ist. In seinem praktischen Ratgeber zeigt er leicht verständlich und unterhaltsam, wie jeder die Gesundheit aus dem Wald für sich nutzen kann. Neben aktuellen Forschungsergebnissen der japanischen Waldmedizin liefert er Übungen zur Regenerierung auf körperlicher, psychischer als auch seelischer Ebene. Anhand des von ihm entwickelten Shinrin-Yoku-Pfades stellt er sieben Übungsblöcke vor, die aufeinander aufbauen und auf die ganzheitliche Wirkung abzielen.  
Im Wald baden • Jörg Meier  
Verlag Knauer MensSana HC  
19,99 Euro (D)

WALDBADEN

In den Wald gehen, das Rascheln der Bäume und das Grün auf sich wirken lassen, nicht denken und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur genießen – und das in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit. Annette Bernjusch lädt dazu ein, was in Japan längst zur präventiven Gesundheitsvorsorge gehört: Shinrin Yoku, an der Waldluft zu baden. In 10 einfachen Schritten beschreibt sie den ursprünglichen Weg, in der unverfälschten Natur wieder zu uns selbst zu finden, uns zu zentrieren und uns von äußerem Druck und Eile abzugrenzen. So kann man seine Stresslevel senken, das Immunsystem stärken und aktivieren die Selbstheilungskräfte aktivieren!  
Waldbaden • Annette Bernjusch • mvg Verlag • 14,99 Euro (D)

green Lifestyle und das Hotel Pfösl verlosen 2 Übernachtungen

in einer Natursuite für zwei Personen inklusive 3/4-Genießer-Pension, Teilnahme am Waldbaden und ein Waldbaden Booklet.



Das Hotel Pfösl liegt auf dem sonnigen Hochplateau Deutschnofen in Südtirol. Nachhaltigkeit, Regionalität und Naturerleben ziehen sich innen wie außen wie ein roter Faden durch alle Bereiche des individuell geführten Hauses. Ein optisches Highlight ist die Außenfassade, die in Farbe und Material an den denkmalgeschützten Stadel des früheren Bauernhofs Pfösl angelehnt ist. 18 neue Natursuiten in einem verlängerten Anbau bieten einen imposanten Ausblick. Am Waldrand sind darüber hinaus drei exklusive Chalets. Das Naturspa empfängt auf 2.000 Quadratmetern die Gäste, ein Highlight ist der 25 Meter lange Infinity-Sole-Pool. Mit seinem besonderen Ambiente und der einzigartigen Panoramalage bietet das Hotel seinen Gästen einen Ort, an dem sie zur Ruhe kommen und neue Energie für den Alltag schöpfen.

\*Der Gewinner wird von uns benachrichtigt. Der Gewinn ist nicht übertragbar und wird nicht in bar ausbezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einlösemöglichkeit nach Verfügbarkeit. Mitarbeiter der AVR und Gewinnservices sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der XX.XX.2018 (Datum des Poststempels).

Fotos: Aleitsch Arena; Illustrationen: © Melok, Ksenia Lokko