

## Outdoor: Fakten über Wälder und Waldbaden

Von ISPO Autorin Eva Doll

### So stärken Wald und Natur die Gesundheit

Natur ist gesundheitsfördernd und wir Menschen reagieren besonders auf Grün – aber warum? ISPO.com gibt gute Gründe, weshalb regelmäßige Aufenthalte im Wald nicht nur spürbar gut tun, sondern auch nachweislich gesund sind.



Aufenthalte im Wald sind nicht nur entspannend, sondern auch gesund.

Bildcredit: Royal Robbins

Wälder sind natürliche Staubfilter, binden CO<sub>2</sub> und produzieren Sauerstoff. Was macht das in Zahlen und Fakten aus? Ein Auszug des [BAYSF](#), Bayerische Staatsforsten, zeigt die Waldleistung auf:

- Ein Hektar Laubwald produziert 15 Tonnen Sauerstoff pro Jahr, Nadelwälder sogar 30 Tonnen pro Hektar/Jahr.
- Ein Hektar Wald filtert pro Jahr bis zu fünfzig Tonnen Ruß und Staub aus der Atmosphäre. Verglichen mit der Stadtluft sollen die Werte um mehr als 90% besser sein.
- Wälder sind gigantische Kohlendioxidspeicher. Die genaue Speichermenge ist abhängig von der Baumart und dem Umfeld vor Ort. Wälder mit einem mittleren Alter von 55 Jahren binden 10,6 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Hektar und Jahr.
- Bäume geben sogenannte Terpene und ätherische Öle ab, die dem Wald nicht nur seinen typisch-würzigen Geruch verleihen, sondern auch heilsam für die Bronchien

sind. Das liegt an der Fähigkeit von ätherischen Ölen, Bakterien, Keime und sogar Viren zu bekämpfen.

## Mögliche gesundheitliche Folgen von verunreinigter Luft

Saubere Luft ist von essenzieller Bedeutung für ein gesundes Leben. Atmen wir zu viele Schadstoffe ein, kann dies gesundheitliche Folgen haben;

- Reizungen der Bronchien
- in tieferen Atemwegen Gewebeschädigungen und Entzündungen
- Schäden im Herz-Kreislaufsystem
- Schäden an den Lungenbläschen

Maßgeblich verantwortlich für Schadstoffe in der Luft, insbesondere Feinstaub und Stickoxide sind Emissionen aus Industrie, Landwirtschaft, Verbrennungsprozessen und Verkehr. [Die Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin \(DGP\)](#) rät deshalb eine „Kultur der Luftschadstoffvermeidung“ gezielt zu fördern - für eine weitere nachhaltige Verbesserung der Luftqualität.

Vor allem in Städten an hochbefahrenen Straßen ist die Belastung höher als in der Natur. Folgt man der [Schutzgemeinschaft Deutscher Wald](#), so wirken sich große, zusammenhängende Waldflächen in der Nähe von Städten förderlich auf das Klima aus. Die Temperaturunterschiede zwischen Wald und Stadt von 4° bis 8°C bewirken einen permanenten Luftaustausch.



Das Grün des Walds hat positiven Effekt auf das Wohlbefinden.  
Bildcredit: Annette Bernjus



## **Die Farbe Grün – eine spezielle Abhängigkeit des Menschen**

Das Grüne scheint eng mit dem Menschen verbunden, angefangen bei der Farbe selbst: „Aus Sicht der Evolutionsbiologie ist es einleuchtend, dass es ein besonderes Verhältnis zwischen Menschen und Natur gibt. Die herausragende Rolle von grüner Natur wird des Weiteren auch dadurch unterstrichen, dass das menschliche Auge die Farbe Grün in extrem hoher Auflösung, detektieren kann. Das allein ist ein deutlicher Hinweis, warum Menschen speziell von einer grünen Umgebung immer abhängig sind.“ so Prof. Dr. Joachim Heinrich, Leiter globale Umweltmedizin an der [Ludwig Maximilian Universität München](#).

Die erstaunliche Wirkung allein vom Blick ins Grüne: Allein der Fensterblick ins Grüne hilft Menschen nach einer Operation schneller gesund zu werden. Zudem benötigen sie weniger Schmerzmittel als Patienten, die auf graue Wände schauten. Zu dem Ergebnis kam eine wissenschaftliche Arbeit des schwedischen Mediziners Roger Ulrich, veröffentlicht bereits 1984 im Magazin Science.

## **Der Wald: ein nachweisliche heilsamer Stresskiller**

Betritt man den Wald, so schirmt er schnell beruhigend vor Lärm ab. Zudem erzeugen die Baumkronen durch ihr Blätterdach und durch Verdunstung ein positives Klima für den Organismus – das sogenannte Waldinnenklima ist angenehm kühl mit höherer Luftfeuchtigkeit, weniger Wind, und gedämpfter Lichtintensität – allein dies kann sich positiv auf Kopfschmerzen oder Atemwegserkrankungen auswirken.

Annette Bernjus, [Seminarleiterin für Waldbaden](#) und Buchautorin kennt diese belegbar positive Wirkung des Waldes. „Wald ist ein natürlicher Stresskiller. Er aktiviert vor allem bei lichterem Baumbestand nachweislich den [Parasympathikus](#), Teil des vegetativen Nervensystems und auch „Ruhnerve“ genannt. Die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin gehen stark zurück - das tut immer gut, auch zur Vorbeugung von Depression und Burnout oder: im akuten Fall. Das Einatmen der Waldluftsubstanzen tun ihr Übriges und helfen den Blutdruck zu senken. Die bessere Stressbewältigung verbessert ganz nebenbei auch die Schlafqualität.“

Auf die Frage, ab wann der Wald seine positive Wirkung entfaltet, gibt Bernjus zurück: „Natürlich hat schon der Anblick von Wald etwas Beruhigendes. Mit Eintauchen in den Wald beginnt seine Wirkung – jede Minute im Wald tut uns gut. Wer sich am Wochenende zwei Stunden Zeit für den Wald nimmt, schafft sich ein gutes Stressbewältigungsdepot für die Arbeitswoche. Denn: die Erholungswirkung im Wald hält eine Zeit an.“



Auch auf Kinder hat der Wald positive Auswirkungen.  
Bildcredit: Annette Bernjuss

## **Zurück aus dem Wald mit gestärktem Immunsystem**

Dr. Qing Li, Arzt mit Schwerpunkt Umweltmedizin und Professor an der Nippon Medical School in Tokio, forscht seit vielen Jahren an den Zusammenhängen von Wald und menschlicher Gesundheit. Er fand unter anderem heraus, dass Waldaufenthalte auch die Anzahl und Aktivität unserer [natürlichen Killerzellen](#) im Blut steigern lassen. Sie können abnormale Zellen wie Tumorzellen und virusinfizierte Zellen abtöten. So könnten Waldaufenthalte eine Präventionsmaßnahme vor schweren Krankheiten sein. Forschung rund um den Wald und Gesundheit, die sogenannte „Forest Medicine“ ist bereits seit 2012 eine eigene Fachrichtung im japanischen Raum.

Der aktuelle Präsident der japanischen Waldmedizin, Qing Li prägte auch den Begriff des [„Shinrin-Yoku“](#) = „[Waldbadens](#)“. Diese Naturtherapie besteht in Japan bereits seit 1982. Hierbei handelt es sich um das achtsame Wahrnehmen des Waldes mit allen fünf Sinnen und das Nutzen seiner heilsamen Wirkung.

## **Wald und Natur auf Rezept**

Die Wirkung von Waldmedizin und Natur beschäftigt Forscher weltweit und wird immer ernster genommen. In Japan wird Shinrin-Yoku als Gesundheitsprävention von den Gesundheitssystemen längst gefördert - japanische Ärzte stellen Rezepte zum Waldbaden aus.

Auch die [Shetlands gaben Ende 2018 bekannt](#), dass Ärzte Aktivität in der Natur wie Meereswanderungen, Hundespaziergänge und Co. auf Rezept verschreiben dürfen. Parallel dazu entwarf der Nationale Gesundheitsdienst Shetlands einen [Monats-Kalender mit passenden kleinen Empfehlungen für Draußenaktivitäten](#).

Der Waldbeauftragte der deutschen Regierung, Cajus Caesar forderte laut [ZDF-Nachrichten](#) ganz aktuell von den Krankenkassen, den heilsamen Wald stärker für Gesundheitsvorsorge einzusetzen.