

Radio Q

Vegetarisch, Vegan, Superfood, Nahrungsergänzungsmittel, Yoga, Joggen – es gibt genug Empfehlungen und immer neue Trends, die empfehlen wie man Körper und Psyche am besten gesund und fit hält. Aber muss das wirklich immer so kompliziert sein?

Eine neue Bewegung verspricht jetzt ganz einfach Erfolge. Dabei ist die Idee dahinter eigentlich keine neue. Waldbaden nennt sich das Ganze. Dafür gibt es in Deutschland inzwischen zahlreiche Angebote.

Aber was genau ist Waldbaden? Annette Bernjus bietet Waldbaden im Taunus an und erklärt das Konzept: „Waldbaden bedeutet nicht, dass wir in den Wald gehen und da Flüsse aufsuchen oder Seen, um darin zu baden, sondern Waldbaden – das heißt wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes.“ Es geht vor allem darum die zahlreichen multisensorischen Eindrücke im Wald wirken zu lassen und sich im Wald aufzuhalten. Annette Bernjus bietet hierzu verschiedene Anregungen, die aber immer nur als Einladung zu sehen sind.

Wie man sich darauf einlässt ist jedem selbst überlassen. Das können Atemübungen sein oder ausprobieren was man im Wald alles schmecken kann – wisst ihr zum Beispiel wie frische Buchenblätter schmecken? Wie unterschiedlich die Reaktionen darauf sein können, davon berichtet Annette Bernjus. „Es gibt natürlich schon Menschen, die direkt sagen: Oh, ja, das ist mein Baum, den umarme ich jetzt und bleibe hier stehen und andere, da eher von Weitem gucken und sich da langsam drauf einlassen oder sich erstmal irgendwo hinsetzen.“

Die Bewegung kommt aus dem Japanischen. Dort wird schon seit den 1980er Jahren an [shinrin yoku](#) also dem Waldbaden geforscht, Waldmedizin wird gelehrt und ist fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen den positiven Effekt von Waldaufenthalten auf Körper und Psyche. Bettina Ellerbrock von der [Europäischen Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG](#), erklärt die Auswirkungen. „Man hat festgestellt, dass Aufenthalte im Wald sich besonders förderlich auf bestimmte Beschwerden wie Stresskrankheiten, also Bluthochdruck, einen hohen Cortisolspiegel, Depressionen etc. positiv auswirken.“ Daher ist die Waldtherapie, die zu den sogenannten „Neuen Naturtherapien“ gehört auch ein wichtiger Bestandteil am Ausbildungsinstitut der EAG.

In welchem Wald man sich aufhalten möchte, kann jeder selbst entscheiden. Die Ergebnisse der klassischen Waldmedizin beziehen sich vor allem auf Nadelwälder, genauso ist aber erwiesen, dass viele Menschen es lieber „aufgeräumt“ mögen. Sie fühlen sich in hellen übersichtlichen Laubwäldern mit erkennbaren Wegen und Bänken am wohlsten.

In England und Neuseeland kann man sich das Ganze sogar schon vom Arzt verordnen lassen. Die sogenannten grünen Verschreibungen werden dann teilweise sogar von der Krankenkasse übernommen. In Deutschland ist das noch nicht möglich. Als kostengünstige Therapieform und erfolgreiche Präventionsmaßnahme könnte das Waldbaden aber immer wichtiger werden.

Einfacher geht es ja kaum, also einfach mal raus und selbst ausprobieren.