

Wir widmen uns heute dem Thema **Waldbaden**.

Ist das ein neuer Trend oder ein Survival Training auf abgelegene Waldwege? Vielleicht Esoterik? Oder etwa Hokuspokus?

Waldbaden bedeutet schon mal eins nicht: In Badehose oder Bikini durch den Wald springen! Kann man natürlich machen, wenn man's mag. Aber ich möchte hier nicht über eine Spinnerei oder sowas reden. Auch gehen wir hier keinem esoterischen Kult nach!

Waldbaden ist eher eine fundierte Präventionsmaßnahme, ein Gesundheitskonzept und somit ein Mehrwert für unser Leben!

Was genau ist nun Waldbaden? Woher kommt es und was bewirkt es? Dafür hat das Mediterana-Expertenteam Antworten gesucht!

1982 formte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei erstmalig den Begriff „Shinrin Yoku“ was übersetzt folgendes bedeutet:

Shin = großer Wald

rin = kleiner Wald

Yoku = Baden

Daher der Begriff Waldbaden. Man könnte es aber auch freier übersetzen in:

»Baden in der Waldluft«, „Im Wald sein“ oder „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“.

Ich verwende hier im Podcast den Begriff „Waldbaden“. Er ist sehr treffend, da man mit all seinen Sinnen (hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken) in den Wald „eintaucht“. Es ist ein Waldbesuch, wo die Heilkraft des Waldes und die eigene Praxis der Achtsamkeit sich miteinander verbinden können, um Wohlbefinden und Gesundheit zu stärken. Wir genießen Bäume, Sträucher, Moose, Vögel und andere Tiere und vieles mehr in vollen Zügen und ganz bewusst. Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist, das Herz und die Seele. Denn bereits der Anblick eines Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Nach einem Waldbad fühlt man sich wie neugeboren, entspannt und kann Probleme besser lösen.

Seit 1982 wird in Japan zu Shinrin Yoku geforscht und später auch in den USA verschiedene Formen der Naturtherapie wissenschaftlich untersucht und ausgewertet. Dabei wurde wissenschaftlich bestätigt: Ein Bad im Wald regt die Bildung von Anti-Krebs-Proteinen an, sowie jene des sogenannten „Herzschutzhormons“ DHEA, das eine wichtige Rolle im Kampf gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, erhöhtem Blutzuckerspiegel und Fettleibigkeit bis hin zum Herzinfarkt spielt. Es reduziert die Stresshormone im Körper und stärkt allgemein das Immunsystem.

2007 wurde in Japan die Gesellschaft für Wald-Medizin gegründet. Präsident ist Dr. Qing Li, der mittlerweile auch als Autor zu dem Thema bekannt ist.

2010 wurde eine der ersten Studien zu Shinrin Yoku im Fachblatt Environmental Health and Preventive Medicine veröffentlicht.

Forscher der Universität Chiba in Japan hatten dazu 140 Probanden in 24 Wälder zum Spaziergehen geschickt. Weitere 140 Personen begaben sich auf Streifzüge durch die Stadt. Zum Vergleich wurden am nächsten Tag die Gruppen getauscht.

Das Ergebnis: Die Waldspaziergänge konnten Blutdruck, Puls sowie die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Körper der Studienteilnehmer deutlich senken. Bei Probanden, die in der Stadt unterwegs waren, zeigten sich diese Effekte nicht. Woran liegt das genau?

2012 wurde dazu an japanischen Universitäten das millionenschwere Forschungsprogramm „Forest Medicine“ (Wald-Medizin) gegründet. Dr. Qing Li lehrt an der Nippon School in Tokio.

Und erforscht dort die positiven Auswirkungen des Waldbadens auf den Menschen in Bezug zu Stimmung, Stress und Immunsystem.

Der Wissenschaft zufolge ist tatsächlich ein Teil der positiven Effekte auf die Luft zurückzuführen. Jedoch nicht zwingend deshalb, weil diese weniger mit Schadstoffen belastet ist, sondern weil wir im Wald chemische Verbindungen, ätherische Öle einatmen, die Pflanzen abgeben, um zu kommunizieren – sogenannte Terpene.

Diese unzähligen gasförmigen Verbindungen der Bäume, Kräuter, Pilze, Sträucher und Moose stärken laut dem Umweltimmunologen Dr. Qing Li unsere Abwehrkräfte und können Atemwegs- sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen lindern.

Fährt das Immunsystem hoch, werden mehr weiße Blutkörperchen gebildet, sogenannte Killerzellen. Diese bekämpfen nicht nur Keime, sondern zum Beispiel auch körpereigene Krebszellen. Durch ihr besonderes Mikroklima eignen sich also Wälder zur therapeutischen Nutzung.

Dr Qing Li konnte letztendlich in einer 2015 veröffentlichten Studie u.a. aufzeigen, dass schon nach zwei Stunden im Wald die Zahl der Killerzellen im Blut um die Hälfte anstieg. Am nächsten Tag, nach einer zweistündigen Wanderung am Vormittag und einer am Nachmittag, kletterte sie um 70 Prozent nach oben. Auch die Konzentration einiger krebshemmender Proteine war erhöht. Der Effekt hielt bei den Probanden noch eine Woche nach der Wanderung an.

All das bedeutet natürlich nicht, dass regelmäßige Spaziergänge in der Natur Krebserkrankungen heilen könnten. "Die Ergebnisse legen jedoch nahe, dass der Wald die körpereigene Abwehr stärkt und Waldbaden sich daher durchaus positiv auf verschiedene Krankheitsverläufe auswirken kann".

Neben den positiven physischen Effekten gibt es auch nennenswerte psychologische Effekte des Waldbadens.

Das Forscherteam um Professor Hiroko Ochiai fand in einem speziellen Test heraus, dass der Wald bei weiblichen wie männlichen Studienteilnehmern den Grad der Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit sowie den der Spannung und Verwirrung deutlich senkt. Angstzustände, Depressionen und Wut wurden verringert, Stresshormone abgebaut und die Vitalität stieg wieder an.

Mittlerweile ist Shinrin Yoku eine in Japan allgemein anerkannte und staatlich geförderte Maßnahme zur gesundheitlichen Prävention und zu einer anerkannten Stress-Management-Methode avanciert. Es gibt dort 63 Waldheilungszentren, in denen man unter Anleitung von medizinisch geschulten Shinrin Yoku Guides in den Wald eintauchen kann, um sein Wohlbefinden und seine Gesundheit zu stärken. Es gilt in Japan als Teil eines gesunden Lebensstils. Den Wald gibt es dort auf Rezept – und auch in den USA und Südkorea stellt das Waldbaden derzeit eine anerkannte Therapiemethode dar.

So weit sind wir in Europa noch nicht, obwohl sich gerade einiges in diesem Bereich tut. Das Schöne aber ist, dass uns in Österreich, Deutschland und der Schweiz unheimlich viel „Wald“ zur Verfügung steht. Ein Schatz, den wir kostenlos zu jeder Zeit nutzen können. Und das sollten wir auch tun, denn die Heilkraft des Waldes auf uns Menschen ist ja beachtlich.

"Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün"

Dieses Zitat von Hildegard von Bingen, die von 1098 bis 1197 gelebt hat, passt deshalb perfekt zu unserem Thema.

Mit 11,4 Millionen Hektar besteht Deutschland zu 32 Prozent aus Wäldern. Genug Möglichkeiten also, diese zu nutzen für einen heilenden Waldspaziergang. Aber Wald ist nicht gleich Wald. Ein idealer Therapiewald besteht aus Nadelhölzern, bietet viel Licht und Wasser mit Bächen, Flüssen oder Seen.

Wald tut gut! Dabei ist es nicht nötig, sich beim Waldbaden körperlich anzustrengen z. B. sportlich zu wandern oder zu joggen. Der gemütliche, achtsame Spaziergang, sowie die heilsame Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen zu entdecken, löst bereits den Effekt des Waldbadens auf Körper Geist und Seele aus. Also auf zu dem Ort wo Schritt um Schritt der Alltagsstress im Erdreich versickert! Schon die ersten Schritte werden von der Erde weich aufgenommen und ein unverkennbares Ästeknacken ist unter den Sohlen zu hören. Die Blicke streifen über Stämme und Moos, Blätter, Steine vielleicht kleine Käfer und hinauf zu den Baumkronen, an denen sich die Sonne in Licht und Schatten bricht. Linde Luft füllt die Lungen. Bewusstes Ein- und Ausatmen. Es riecht nach frischen Blättern und Nadelholz. Sie hören Vögel zwitschern und Laub rascheln. Während des Waldbadens wird kaum geredet und natürlich werden auch keine Mails auf dem Handy gecheckt. Die gesamte Aufmerksamkeit und Achtsamkeit gilt dem Wald, der Natur und sich selbst. Nehmen Sie einfach den Wald mit allen Sinnen wahr und konzentrieren Sie sich ganz auf die Farben, Formen, Gerüche und Geräusche.

Natürlich kommen immer wieder Alltags-Gedanken in den Sinn. Aber wie bei einer Meditation, lenkt man dann seine Gedanken immer wieder zum Beispiel auf das Geräusch, das beim Laufen auf dem Waldboden hervor gerufen wird oder auf den Geruch des Laubs oder die Lichtbrechung in den Bäumen. Bleiben Sie immer wieder mal stehen und fassen etwas an oder beobachten etwas. Vielleicht umarmen Sie sogar mal einen Baum! Sie können alleine im Wald unterwegs sein, mit Freunden spazieren oder an einem geführten Waldbaden durch einen Coach teilnehmen. Das wird mittlerweile an vielen Orten angeboten.

Es gibt keine genaue Studie, die das Verhältnis von Dauer und Wirkung eines Waldspaziergangs ermittelt. Wir vom Experten-Team raten daher, sich für mindestens 30 Minuten in der Natur aufzuhalten und das mindestens gerne 2 x die Woche, um genug Licht und Luft aufzunehmen und sich in Achtsamkeit zu üben. Andere Experten sagen, dass 2 Stunden pro Woche in der freien Natur die Gesundheit positiv beeinflussen. 2 bis 3 Kilometer unterwegs sein reicht schon aus. Durch achtsame Spaziergänge in Parks inmitten einer Großstadt können ähnliche Effekte wie beim Waldbaden erzielt werden. Sobald Sie einfach unterwegs im Grünen sind, ist das gesund!

Unseren Vorfahren waren Bäume heilig. Sie verehrten vor allem große, uralte Eichen und brachten dort ihre Opfer dar. Heute können wir zwar kaum ermessen, wie tief die Beziehung der Kelten und Germanen zu ihren heiligen Hainen war, aber eine Inspirationsquelle sind Bäume immer noch. Sie bewegen etwas im Menschen und bringen seine Seele zum Schwingen. Den Wald und die Natur bewusst wahrzunehmen und sich für sie zu öffnen, kann einen riesigen Schatz an Erkenntnissen enthüllen oder bietet die Möglichkeit der Neu- und Umorientierung. Waldbaden ist eine gute Möglichkeit, Burnout zu vermeiden oder entgegenzuwirken. Es entschleunigt und eröffnet uns einen Weg, wieder einen guten Kontakt zur Natur zu bekommen. Das Waldbaden wirkt nachhaltig und positiv auf unser Leben, wir werden glücklicher.

Der Wald macht uns anwesend und präsent, ohne dass wir uns dafür willentlich anstrengen müssten. Unsere Sinne stellen sich von selbst auf die natürliche Umgebung ein. Wären wir dazu nicht in der Lage oder nur mithilfe komplizierter Überlegungen, wären wir wohl schon ausgestorben. Den größten Teil unserer Entwicklungsgeschichte verbrachten wir als Jäger und Sammler im Wald und mussten uns auf unsere Sinne und Instinkte verlassen können, zum Großteil in der Nahrungssuche, bei der uns unsere Sinne den Weg wiesen.

Heute sind unsere Sinne in erster Linie auf die Wahrnehmung und den Umgang mit der Kultur, die wir uns geschaffen haben, gerichtet. Und manche davon sind mit der Zeit vielleicht ein wenig eingeschlafen, wie z. B. unser Geruchssinn. Dennoch sind sie da und werden im Wald zwanglos wachgeküsst. Nicht umsonst berichten die meisten nach einem Waldaufenthalt von den vielen intensiven Düften.

Dass man bei einem Waldbesuch gut entspannen kann, wissen die meisten von uns. Aber was wirkt nun tatsächlich so entspannend auf uns? Es ist die Summe verschiedenster Faktoren: Naturgeräusche, das facettenreiche Grün, die beruhigenden Walddüfte und der Wald an sich als „geschützte“ Atmosphäre. All das kurbelt den Parasympathikus, unseren sogenannten „Nerv der Ruhe“ an. Das Ergebnis: Wir tauchen in eine tiefe Entspannung ein und ganz nebenbei können Organe und Zellen regenerieren.

Ein Waldbesuch hat noch einen weiteren (ent)spannenden Effekt: Denn dieser Tapetenwechsel lässt uns auf einfache Art einen wohltuenden Abstand zum Alltag gewinnen. Das bietet uns einen neuen Blick auf Herausforderungen und Probleme und ermöglicht uns zugleich, neue Perspektiven und Handlungsansätze zu finden.

Soziale Maßstäbe spielen im Wald keine Rolle: Die Bäume interessiert es nicht, ob wir alt oder jung, groß oder klein, erfolgreich oder vielleicht gerade planlos sind. Es spielt keine Rolle, wer wir sind, wie wir aussehen, was wir denken, welchen Glauben wir haben und aus welchem Land wir stammen.

Die täglichen Anforderungen, die wir uns geschaffen haben, ein Stückweit loszulassen und das Gedankenkarussell zu stoppen, scheint uns heutzutage immer schwerer zu fallen. Nicht umsonst machen wir Yoga, meditieren, üben Achtsamkeit, erlernen spezielle Entspannungstechniken oder gehen ins Fitnesscenter oder in ein Wellnessresort. Eher selten nutzen wir dazu etwas, das in allen von uns bereits seit Beginn unserer Existenz angelegt ist und unabhängig von kultureller, religiöser, sozialer oder politischer Ausrichtung tief in uns schlummert: unsere Naturverbundenheit. Selbst wenn wir in der Natur unterwegs sind, tun wir etwas anderes, wir wandern, joggen, fahren Mountainbike, klettern und und und.

Für jeden ist Naturverbundenheit dabei vielleicht etwas anderes. Für den einen ist es die allgemeine Liebe zum Lebendigen, für den anderen eine tiefere spirituelle Verbindung. Oder ist es etwa nur der pure unbewusste Wille zu überleben. Und zu sagen, wie tief wir heutzutage als moderne Menschen in uns hineinhorchen müssen um die Naturverbundenheit zu spüren, ist nicht minder leicht. Sicher ist eins: Natur wirkt und Wald als unsere alte Heimat ganz besonders.

Der Wald lässt uns aus sich heraus wahrnehmen, beobachten, achtsam sein. Er weckt die verschiedensten Gefühle und Gedanken in uns. Sehr viele davon sind positiv und erweisen sich als heilsam.

Das Waldbaden gibt uns eine Möglichkeit wieder in den Wald zu gehen, um einfach dort zu sein. Und nicht nur, weil es ein Trend ist oder eine neue „Spinnerei“, sondern er ist unser natürlicher Lebensraum, in und mit dem wir bis vor etwa 10.000 Jahren gelebt und aus dem heraus wir uns entwickelt haben.

Nachfolgend möchte ich Ihnen noch ein paar positive Auswirkungen des Waldes aufzeigen, die auch wissenschaftlich bewiesen wurden.

Der Wald nimmt Lärm auf. Bereits nach 100 Meter vom Waldrand ist der Lärm nur noch halb so stark. Das wirkt sich positiv auf alle Beschwerden aus, die durch Reizüberflutung entstehen z.B. Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Augenprobleme, Hörprobleme.

Grün wirkt beruhigend. In der medizinischen Farbtherapie gilt Grün als Farbe, die den Rhythmus von Herz und Nieren ausbalanciert. Auch bei Magengeschwüren, Allergien, Augenermüdung sowie bei Anzeichen vorzeitigen Alterns wird Grün eingesetzt. Grün lässt Kräfte sammeln und regeneriert. Grün stärkt das Auge.

Die Baumkronen bewirken durch ihr Blätterdach und durch Verdunstung eine angenehme Kühle und eine höhere Luftfeuchtigkeit. Ein großer Baum kann dabei an einem warmen Tag 200 Liter Wasser verdunsten! Außerdem ist weniger Wind im Wald und eine geringere Lichtintensität, was sich zum Beispiel positiv auf Beschwerden der Atemwege und bei Kopfschmerzen auswirkt.

Ein federnder Waldboden ist gut bei Gelenk- und Rückenbeschwerden.

Das Lernen in der Natur hat kognitive Vorteile und wirkt sich positiv auf Konzentration, Selbstdisziplin, Wahrnehmungsfähigkeit, Gedächtnis und Aufmerksamkeit aus.

Insbesondere für den Nadelwald gilt noch, dass die ätherischen Öle und Terpene von Nadelbäumen eine erfrischende, desinfizierende und für die Bronchien heilsame Wirkung haben.

Die Nadeln wirken auch im Winter wie ein Sieb, in dem Staub hängen bleibt. In der Stadt befinden sich bis zu 500.000 lungengängige Staubteilchen. Im Wald sind es dagegen nur ein paar Tausend. Das heißt, die Luft ist bis zu 90 - 99 % staubärmer. Die Luft im Wald ist also so staubarm wie am Meer oder in den Bergen.

Zwei kleine Tipps noch zum Schluss!

Auch wenn es zeitlich nicht immer passt mit dem Spazieren und in den Wald eintauchen, können auch Waldbilder eine gute Wirkung auf Körper, Geist und Seele haben. Waldmotive können uns entspannen, uns beruhigen und gedanklich an einen besseren Ort bringen. Sie sind perfekt für die Auszeit zwischendurch, ob im Büro oder daheim.

Dieses Konzept des Waldbadens passt so wunderbar zu unserer Wellnessphilosophie für Körper, Geist, Herz und Seele. Das Mediterana liegt am Naturschutzgebiet Saaler Mühle in Bergisch Gladbach und vielleicht spazieren Sie einfach um den See, tauchen in den angrenzenden Wald ein, bevor Sie mit allen Sinnen in unsere Farben und Formen des Orients mit all seinen Bäderkreationen und Entspannungsplätze eintauchen und das Erlebte mit in Ihren Wellnesstag nehmen.

Oder wie wäre es für den Anfang mit einem Spaziergang durch unsere Gärten, mit all den außergewöhnlichen Blumen und Pflanzen und schönen Ecken zum Verweilen - Einfach mit allen Sinnen genießen und entspannen.