

Warum Waldbaden eine Wohltat ist

Die Heilkraft der Bäume nutzen: «Waldbaden» ist im Kommen. Dabei schult man seine Sinne und nimmt die Natur bewusst wahr.

Waldbaden – wer den Begriff zum ersten Mal hört, denkt vielleicht an ein Bad in einem Waldweiher. Doch gemeint ist damit, in den Wald einzutauchen und ihn bewusst auf sich wirken zu lassen: Wie es nach würzigem Harz riecht. Wie viele Grünschattierungen es gibt. Wie ein Specht rhythmisch gegen einen Stamm klopft. Wie weich das Moos unter den Füßen ist. Shinrin Yoku aus Japan

Dass Waldspaziergänge eine Wohltat sind, ist keine neue Erkenntnis. Waldbäder gehen jedoch einen Schritt weiter: Mit ihnen soll die Heilkraft der Bäume angezapft werden. Die Idee stammt aus Japan und wird hier Shinrin Yoku genannt. Initiator ist Umwelt-Immunologe Qing Li. Er hat mehr als 30 Jahre auf dem Gebiet der Waldmedizin geforscht und ist überzeugt: Sich längere Zeit in der Nähe von Bäumen aufzuhalten, stärkt die Abwehrkräfte, kurbelt den Stoffwechsel an, senkt Blutdruck und Herzfrequenz, reduziert Stress, verbessert die Konzentration und soll sogar Depressionen mildern.

Verantwortlich dafür seien Phytonzide. Diese von Bäumen abgesonderten Öle schützen vor Insekten und Pilzen – und sollen auch dem menschlichen Immunsystem guttun. Auch in Europa wird dazu inzwischen geforscht.

Wer in Japan unter Stress leidet oder trübe Gedanken wälzt, kann sich vom Hausarzt ein Waldbad als Therapie verschreiben lassen. Diese ist seit mehreren Jahrzehnten fester Bestandteil des Gesundheitsangebotes.

Nachlassende Angst

In der Schweiz bieten bislang einzelne Tourismusregionen oder Therapeuten Waldbäder an, beispielsweise lässt sich im 900 Jahre alten Aletschwald unter Anleitung einer japanischen Yoga-Lehrerin «die befreiende Wirkung für Körper, Geist und Seele entdecken.»

«Achtsamkeitsorientierte Wald-Therapie» nennt Dagmar Wemmer aus Mosnang im Toggenburg ihr Angebot für Kleingruppen. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie berichtet von guten Erfolgen. Teilnehmende seien bereits nach einer Stunde ruhiger und entspannter. Ängste und Überforderungsgefühle würden deutlich nachlassen.

Nach Dagmar Wemmers Erfahrung ist der Effekt dann besonders hoch, wenn Shinrin Yoku mit Achtsamkeitsübungen kombiniert wird. Denn im «Hier und Jetzt» zu verweilen, falle Menschen in der westlichen Welt besonders schwer.

Grundregeln fürs Waldbad

Wer es selbst mit einem Waldbad probieren möchte, kann sich vier Punkte vornehmen:

Nicht über Vergangenes und Künftiges grübeln; mit den Gedanken beim gerade Erlebten bleiben.

Den Wald nicht nur als grüne Kulisse für Freizeitaktivitäten nutzen.

Nicht die Hektik und den Leistungsdruck des Alltags fortsetzen und auf Jogging- oder Nordic-Walking-Pfaden Fitness-Rekorde aufstellen wollen.

Das Smartphone zu Hause lassen.

Stattdessen – wie als Kind – staunen und Zeit verträdeln. Und den Wald mit seinen Farben und Formen, Geräuschen und Gerüchen in sich aufnehmen.

«Nadelbäume wie Kiefern duften besonders stark; sich in ihrer Gesellschaft aufzuhalten, ist eine Art natürlicher Aromatherapie.»

Qing Li, Begründer des Waldbadens, in einem Interview mit dem Rowohlt-Buchverlag