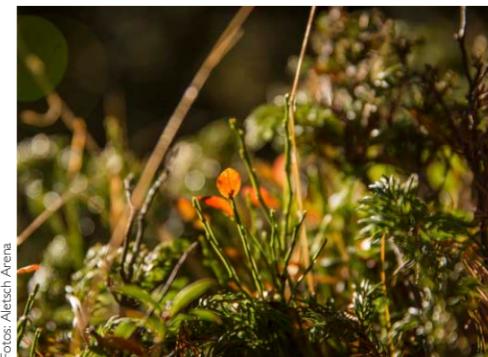




Dass ein Spaziergang unter Bäumen gut tut, spürt man einfach. Doch warum "Baden in der Waldluft" so gesund ist, haben Wissenschaftler erst in den letzten Jahren herausgefunden. Die Energie ganz besonderer Bäume erlebt man im 1000-jährigen Arvenwald des Schweizerischen Aletsch-Gebiets

Die Kunst des Waldbadens

Der Wald hält für alle Sinne etwas bereit: einen Fichtenzapfen, dem man über die Schuppen streichen kann, duftendes Moos und andere Bodendecker...



Fotos: Aletsch Arena



Der Aletschwald am gleichnamigen Gletscher im Schweizer Kanton Wallis: Hier kann man "Waldbaden" – im Sommer sogar mit einer kundigen Waldtherapeutin

Wer, an eine der uralten Arven (Zirben) gelehnt, hier im Schweizer Naturschutzgebiet Aletschwald sitzt, durch die rundlich geformte Krone in den blauen Himmel blinzelt und tief und ruhig atmet, kann fast nicht anders, als einen Gang runter zu schalten. Ein Weilchen sausen die Gedanken noch kreuz und quer durch den Kopf, doch dann wird es bei den meisten Menschen ruhiger, man spürt, dass man eigentlich gar nichts tun muss, sondern einfach nur sein darf.

"Baden in der Waldluft" hält gesund

Doch es ist nicht nur der Geist, der inmitten der uralten, knorrigen Baumgestalten zur Ruhe kommt – auch im Körper passiert dabei allerhand. Das haben vor allem Forscher in Japan herausgefunden, denn dort hat shinrin-yoku, das „Baden in der Waldluft“, eine lange Tradition. 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 –, gilt heute als wissenschaftlich untermauert und hat nun auch hierzulande einen Namen: Waldbaden.

Inzwischen erklären zahlreiche Studien, warum wir uns im Wald so wohl fühlen: Sie belegen, dass sich das Stresshormon Cortisol unter Bäumen verringert (im Speichel messbar) und dass diese Reduzierung nicht nur kurzfristig wirkt, sondern über Tage anhält. Auch werden Blutzuckerspiegel und Blutdruck gesenkt. Und dafür ist noch nicht einmal Bewegung notwendig: Waldluft wirkt auch, wenn man sitzt.

Lauschen, sehen, einatmen, berühren

„Man sollte den Wald mit allen Sinnen aufsaugen“, erklärt der Umwelt-Immunologe Dr. Qing Li, Präsident der Japanischen Gesellschaft für Wald-Medizin und einer der obersten „Waldbade-Meister“ Japans: „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.“

Und das nicht nur in Japan: Die Entspannungspädagogin Annette Bernjus hat letzten Sommer erstmals das geführte Waldbaden im Schweizerischen Aletschwald begleitet, einem uralten Arvenwald, inmitten einer autofreien Bergregion mit gewaltiger Weitsicht auf über 40 Viertausender und den Großen Aletschgletscher: „Der gestresste Tunnelblick weitet sich dabei unversehens“, erzählt sie, „der Atem wird tiefer und gleichmäßiger.“ Lichte Wälder wie der Aletschwald seien besonders gut zum Entspannen. „Das kommt noch aus der Steinzeit, als man sich sicherer fühlte, wenn man eine weite Sicht hatte und eventuelle Gefahren rechtzeitig erkennen konnte. Im Aletschwald wird deshalb der Ruhenerve, der

Bitte umblättern

Allein die gigantische Aussicht macht schon glücklich

Nadelbäume desinfizieren mit ätherischen Ölen und befeuchten die Luft, weil sich Tautropfen an ihnen sammeln. Und dann noch der Blick aus dem Aletschwald!

Parasympaticus, besonders angeregt, der Cortisolspiegel sinkt, und wir können sehr tief entspannen.“

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, oder wirkt gar auf das menschliche Immunsystem ein?

Ein Schub für das Immunsystem

Tatsächlich hat Waldluft einen direkten Einfluss auf unser Immunsystem, indem sie die Zahl der sogenannten Killerzellen ansteigen lässt. Diese bekämpfen Zellen, die von Bakterien, Viren oder auch Krebs befallen sind. Die Forschergruppe um Dr. Qing Li hat herausgefunden, dass bereits ein Tag im Wald die Anzahl der Killerzellen im Blut signifikant ansteigen lässt – für etwa eine Woche. Nach zwei, drei Tagen im Wald bleibt eine erhöhte Zahl und Aktivität der Zellen bis zu 30 Tage nachweisbar.

Und unser Immunsystem hat noch einen Grund zur Freude: Der Biologe und Waldforscher Clemens Arvey erklärt, dass Pflanzen miteinander kommunizieren – und 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 an die 2000 „Duftstoffvokabeln“ zugeordnet, hauptsächlich so genannte Terpene, die auch in ätherischen Ölen 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 Haut und Lungen aufnehmen, regt auch das menschliche Immunsystem an.

Harziger Duft und Tautropfen-Frische

Jüngst hat man außerdem herausgefunden, dass der Nadelwald in Sachen Heilkraft ganz besonders punktet – was uns wieder zurück in den Aletschwald führt. Die ätherischen Öle der altersweisen Arven verbreiten einen harzig-würzigen Duft und wirken gleichzeitig desinfizierend und heilend auf die Bron-



Sich auf die starken Wurzeln setzen und an den Stamm lehnen, die verschiedenen Grüntöne der kleinsten Waldpflänzchen bewundern oder einfach nur gemütlich einen schmalen Weg entlangschlendern... all das gehört zum Waldbaden



Fotos: Aletsch Arena

Infos und Termine

- **Waldbaden und Yoga in der Aletsch Arena:** eine Wanderung mit Atem- und Meditationsübungen, Einführung ins Waldbaden und Yoga-Übungen. Mit Akiko Nagatsu-Moeller aus Japan, Yogalehrerin und Waldbaden-Therapeutin. Freitag, 20. Juli, und Sonntag, 26. August 2018, jeweils von 9–12:30 Uhr. Bitte anmelden: Aletsch Arena, Tel. 0041/27/9 28 58 58, www.aletscharena.ch
- **Waldbaden in Berlin** mit Lia Braun (Dipl.-Psychologin und Wildnispädagogin): Waldbaden im Sommerwald: 30. Juni, 28. Juli, 25. August; Waldbaden für Frauen im Wandel der Jahreszeiten: 17. Juni, 1. Juli, 15. Juli, 29. Juli, 12. August, 26. August 2018. Tel. 030/4401 0906, www.naturspirale.de,
- **Waldbaden mit Qi-Walking im Hochschwarzwald** mit Erlebnispädagogin Melanie Manns: donnerstags am Windgfällweiher. Tel. 076 75/ 3 59 98 68, www.natur-wesen.com
- **Auf der niedersächsischen Landesgartenschau in Bad Iburg** werden den ganzen Sommer einstündige Einführungen ins Waldbaden angeboten – Teilnahme im Eintrittspreis inbegriffen. Tel. 05403/40 48 01, www.laga2018-badiburg.de



chien. Und an den Nadeln, die bis zu elf Zentimeter lang werden können, bilden sich Tautropfen; diese zusätzliche Feuchtigkeit hat eine spürbar erfrischende Wirkung, wenn man sich im Wald aufhält.

Arven sind aus ganz besonderem Holz

Darüber hinaus wirken auch Möbelstücke aus Arvenholz beruhigend und sollen die Herzfrequenz dauerhaft senken, wie Professor Maximilian Moser von der Universität Graz nachgewiesen hat. Deshalb werden seit Jahrhunderten Betten aus dem duftenden Holz gebaut. Wer darin schläft, erspart seinem Herzen laut Studien Nacht für Nacht rund eine Stunde „Arbeit“, weil es langsamer schlägt.

Wenn nun schon das „tote“ Holz solche positiven Effekte hat, kann man sich leicht vorstellen, was das Waldbaden im lebendigen Aletschwald mit einem anstellt. Hier sorgen nicht nur die ätherischen Öle der Arven für Entspannung und Stärkung des Immunsystems – auch die Aussicht auf die Berner und Walliser Alpen weitet den Blick, der Tastsinn hat viel zu tun mit rauer Rinde und weichem Moos, und nicht zuletzt berührt die gewaltige, tosende Stille unsere Seele beim Baden im duftenden Wald.

Susanne Drießle