



**HALLO BAUM!**

Klingt komisch, aber man kann tatsächlich mit Bäumen „reden“ und ihre Kraft spüren

# AUF GEHT'S ZUM WALDBADEN

Schritt für Schritt gesünder: Shinrin Yoku – auf Deutsch „Waldbaden“ – macht's möglich. Ellen Warstat von BUNTE Gesundheit hat es ausprobiert

## ENERGIE TANKEN

Spazieren gehen und  
schwelgen: Wald am  
Karersee in Südtirol

Waldbaden? Was ist das denn?", denke ich, als ich den Begriff im „Body & Mind“-Programm des Südtiroler Wellnesshotels „Chalet Mirabell“ (s. *Hotels*, S. 94) zum ersten Mal lese. Da ich den Wald liebe und jeden Spaziergang dort wie einen kleinen Urlaub empfinde, melde ich mich gleich dazu an – mit vielen Fragezeichen im Kopf, was wohl auf mich zukommt. Offensichtlich geht es den drei anderen neugierigen Waldbade-Novizen, die sich mit mir um zehn Uhr in der Hotellobby versammeln, ebenso. Unter anderem ist ein Schweizer Geschäftsmann dabei, den seine Frau zu diesem Seminar überredet hat. In seinen Augen lässt sich der leicht panische Gedanke ablesen: Müssen wir jetzt etwa Bäume umarmen? Den Zahn mit der Esoterik zieht uns der Psychologe und Waldbadeführer **Martin Kiem** schnell. Auf dem Weg in die Tiefen des unberührten Haflinger Laub- und Nadelwalds

erklärt er uns, woher die Idee stammt, zwischen den Bäumen neue Kraft zu tanken und wie der Aufenthalt dort nachweislich auf Körper und Psyche wirkt.

### In Japan geboren

„Waldbaden ist bewusstes Entstressen in der Natur“, fasst Martin das „Shinrin Yoku“ zusammen. Das heißt „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ auf Japanisch. Klar. Wo sonst soll eine im Prinzip so einfache und kostengünstige Stressabbau-Methode ihren Ursprung haben, als im Land der Superfleißigen? Den Begriff Shinrin Yoku prägte das Ministerium für Land- und Forstwirtschaft 1982. Japanische Wissenschaftler raten der Bevölkerung seitdem zu Ausflügen in den Wald als Bestandteil eines gesunden Lebensstils, zur Burnout-Prophylaxe und Linderung von Depressionen und Angstzuständen. Shinrin Yoku entwickelte sich ►



**BLICK SCHÄRFEN...**  
... und die kleinen  
Schönheiten des  
Walds entdecken



**BEWUSST RIECHEN**  
Die Tautropfen auf  
dem Moos lassen es  
frisch und erdig duften



**FEINGEFÜHL TUNEN**  
Rinde, Moos, Efeu –  
einfach mal einen  
Baumstamm ertasten



**MARTIN KIEM** ist Arbeits- und Organisationspsychologe und leitet das Wellness-Unternehmen Frontier Wellbeing in Europa (frontierwellbeing.eu). Die Ausbildung zum Natur- und Waldtherapeuten hat er in Neuseeland absolviert. Er bietet in verschiedenen Südtiroler Hotels Waldbadeführungen an

zum Exportschlager: Es wurde zum Beispiel in Südkorea, Neuseeland, Irland, Finnland, Schweden und Großbritannien zur Gesundheitspflege entdeckt.

### Studien beweisen die Wirkung

„In Deutschland steckt das Waldbaden noch in den Kinderschuhen“, sagt Kiem. Doch das ändert sich gerade. Auf einmal wird in Verlagen an Büchern zum Thema gearbeitet, einige sind schon zu haben (s. S. 34). Auch Martin Kiem schreibt gemeinsam mit der Biologin und Baum-Expertin **Karin Greiner** an einem Buch. Vielleicht überzeugt es die Deutschen, dass die positiven Effekte der Medizin Wald auf unsere Gesundheit mittlerweile wissenschaftlich belegt sind. So zeigte eine in 24 Wäldern durchgeführte japanische Studie: Bereits nach 20 Minuten sinkt der Wert des Stresshormons Cortisol deutlich im Blut, der Puls verlangsamt sich und der Blutdruck normalisiert sich. Eine Wohltat fürs Herz-Kreislauf-System! Dagegen wird das vegetative Nervensystem aktiv, das unter anderem für die Regeneration von Körper und Psyche verantwortlich ist. Aber damit nicht genug. Ein Forscherteam der Nippon Medical School Tokio unter der Leitung von **Prof. Dr. Qing Li** wies nach, dass sich durchs Einatmen der Waldluft bestimmte Killerzellen des Immunsystems messbar vermehren. Das ist der Teil unserer Abwehrkräfte, der schädliche Viren, Bakterien und andere Eindringlinge von außen abwehrt und ent-

artete Zellen vernichtet. Deshalb lässt sich durchs Waldbaden wahrscheinlich sogar das Risiko senken, an Krebs zu erkranken. Wie ist das möglich? Für diese Wirkung sind sogenannte Phytonzide verantwortlich. Diese Stoffe geben Bäume in die Luft ab, um Schädlinge abzuwehren – und schützen so auch uns. Eine schöne Symbiose von Baum und Mensch, die aber damit noch lange nicht beendet ist, wie Martin uns später noch berichtet und mit einer Übung spüren lässt.

### Die Natur neu erleben

Nach circa einer halben Stunde haben wir einen fast verwunschen anmutenden Teil des Waldes erreicht. Moose in silbrigen Grünschattierungen bilden einen weichen Teppich. Sonnenstrahlen bahnen sich ihren Weg von den Baumkronen bis auf unsere Haut. Hier ist der Ort, an dem wir mit den Übungen beginnen. Zunächst lässt Martin uns mit dem Body- und Sinnesscan (Anleitung s. „Zur Anregung“) die Umgebung erfühlen. Das unterscheidet Waldbaden vom Meditieren. „Hier geht es nicht darum, das Außen auszublenden und sich ganz auf die Innenwelt zu konzentrieren. Wir wollen vielmehr die Natur in uns hineinlassen“, erklärt er. „Und haben wir erst einmal alle Sinne auf unsere Umgebung gerichtet, hat das Gehirn keine Ressourcen mehr, sich um Probleme zu kümmern.“ Logisch, dass schon allein das entspannt. Nach der Übung sagt unser Guide: „Jetzt ist euer Bewusstsein im Wald angelangt.“ ▶



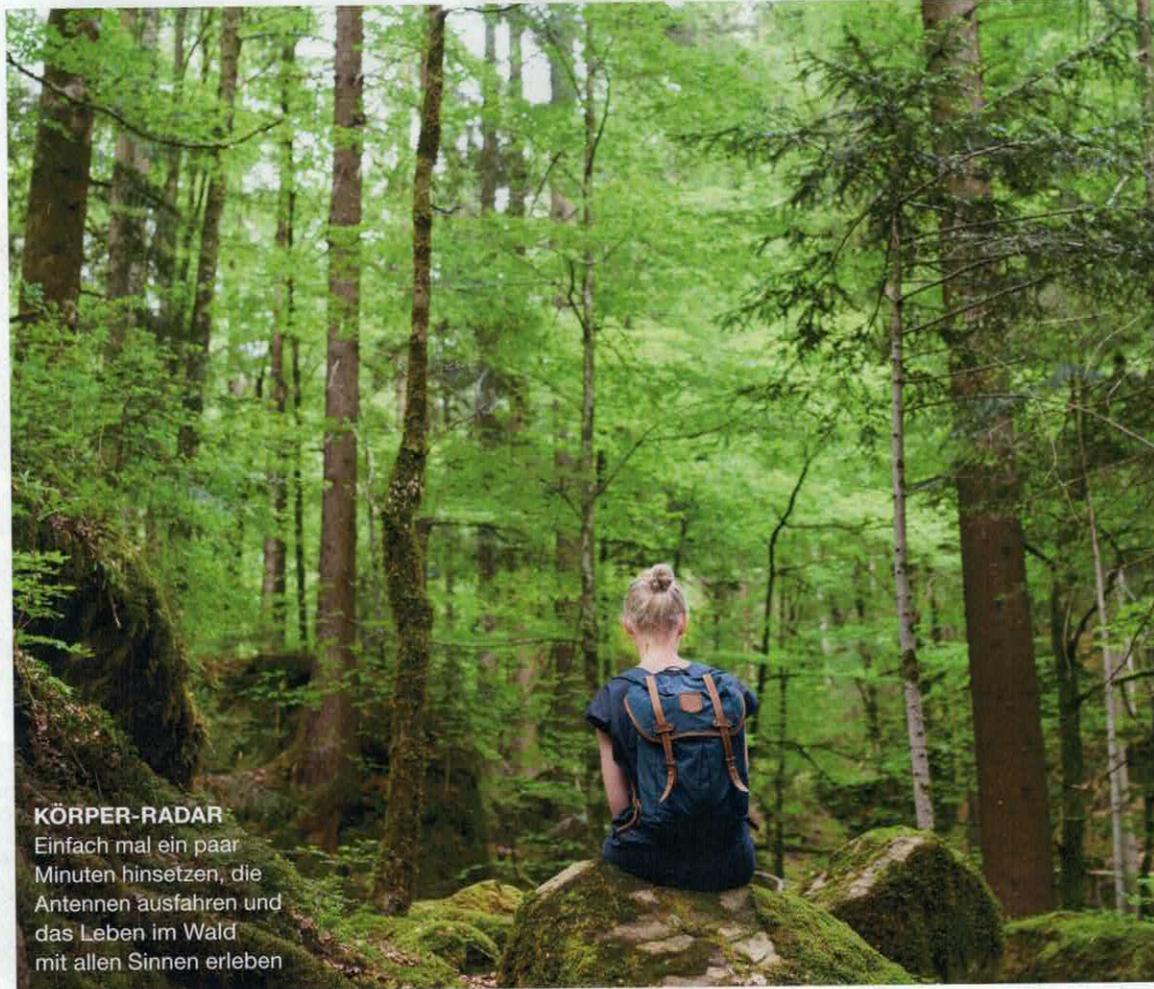
**PERSPEKTIVE  
WECHSELN**

Wer beim Gehen auch  
mal nach oben schaut,  
kann sich über das  
Lichtspiel in den Baum-  
kronen freuen.



#### ZUM WEITERLESEN

„Bäume in Küche und Heilkunde“ (AT Verlag, 29 Euro) bringt mit vielen Rezepten den Wald auf den Teller. Mehr Übungen finden Sie in „Das kleine Buch vom Waldbaden“ (ab 20.4. erhältlich, Scorpio Verlag, 12 Euro) und in „Grüne Pausen für die Seele“ (ab 25.4. erhältlich, Trias Verlag, 19,99 Euro)



#### KÖRPER-RADAR

Einfach mal ein paar Minuten hinsetzen, die Antennen ausfahren und das Leben im Wald mit allen Sinnen erleben

### Wer langsam ist, gewinnt

Für alle ungeduldigen Menschen, die meist nur durch den Wald joggen und auch sonst eher durchs Leben rasen, wird es jetzt herausfordernd. Denn beim Waldbaden ist totale Entschleunigung angesagt. „In drei Stunden legen wir ungefähr einen Kilometer zurück, während man im normalen Gehtempo etwa zehn bis zwölf Kilometer schafft“, erklärt Martin. Klingt vielleicht langweilig, ist es aber nicht. Denn unsere Aufgabe ist, die Natur wie ein Maler wahrzunehmen – mit all ihren Farben und Formen. Unfassbar, was einem in Slow Motion plötzlich ins Auge springt: geschäftige Ameisen, die schwer an ihrer Beute schleppen. Pilzkolonien, die auf alten Baumstämmen wachsen ...

### Mensch und Baum brauchen sich

Schließlich kommen wir zu den Übungen, gegenüber denen der Schweizer anfangs Bedenken hatte: Wir gehen mit den Bäumen in direkten Austausch – etwa bei der Baum-Atmung (s. r.). Klingt komisch, ist es aber gar nicht mehr, nachdem Martin uns den Sinn erklärt hat: „Bäume produzieren durch Photosynthese Sauerstoff, den der Mensch zum Leben benötigt. Und wir geben beim Ausatmen Kohlenstoffdioxid ab, das die Pflanzen wiederum für ihre Energiegewinnung brauchen. Bei der Übung besinnen wir uns auf diese gegenseitige Abhängigkeit und begreifen, dass wir Teil einer natürlichen Kette sind.“ Wir sitzen jeder unter einem

Baum und tatsächlich stellt sich schnell Verbundenheit mit den mächtigen Riesen ein. Das geht so tief, dass nicht einmal der Schweizer zusammensuckt, als wir von unserem Coach die Aufgabe bekommen, mit einem Baum zu kommunizieren.

### Einfach öfter spazieren gehen

Zum Abschluss berichtet jeder, wie er das Waldbaden erlebt hat. Wir sind uns einig: Es war wunderschön, alles hat sich gut und natürlich angefühlt. Ich bin tiefenentspannt und ein warmes Gefühl der Geborgenheit durchfließt mich. Auf dem Rückweg möchte ich von Martin wissen: „Wie oft sollten wir in den Wald gehen, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen?“ „Jeden Tag wäre ideal, aber dreimal pro Woche sind schon toll und einmal wöchentlich ist besser als gar nicht“, sagt er. „Am besten macht man jeweils immer nur eine oder zwei Übungen.“ Falls Sie jetzt ebenfalls an einer geführten Tour teilnehmen wollen, einfach bei Google „Waldbaden“ eingeben. So findet man auch Anbieter in Deutschland. Wer keine Lust auf Übungen hat, kann nur so im Wald spazieren gehen. Asiatische Studien zeigen, dass auch das einen positiven – wenn auch geringeren – Effekt auf die Gesundheit hat. Aber was tun, wenn kein Wald in der Nähe ist? Martin rät: „In einen Park oder Garten gehen. Ein Baum genügt, um Stress abzubauen und die Eigenregulation zu stärken.“ Sich selbst etwas Gutes tun, kann so einfach sein!

## ZUR ANREGUNG

### BODY- UND SINNES-SCAN

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz im Wald, an dem Sie sich wohlfühlen. Hinsetzen, Augen schließen und hören, was um Sie herum passiert: Rascheln Blätter, brummt ein Insekt, zwitschert ein Vogel? Dann die Aufmerksamkeit aufs Riechen lenken. Wie ist die Luft? Vielleicht feucht und erdig? Wer möchte, kann die Arme wie Antennen ausfahren und sich Richtung Sonne drehen. Dann die Augen öffnen und ganz genau hinschauen, was im Wald passiert: Vielleicht krabbelt ein kleiner Käfer an Ihnen vorbei. Oder Sie sehen eine mächtige Wurzel, die langsam verrottet, und bewundern die grünsilbrigen Farbenspiele der verschiedenen Moosarten...

### BARFUSS GEHEN

Schuhe und Strümpfe ausziehen, dann über den weichen Waldboden gehen und ihn mit den Fußsohlen wahrnehmen. Es geht aber nicht nur um die sinnliche Erfahrung. Wissenschaftler der University of California fanden 2004 heraus, dass es gesund ist: Die Erdoberfläche hat eine negative elektrische Ladung, unser Körper eine positive. Sobald wir barfuß mit dem feuchten und damit leitfähigen Waldboden in Berührung kommen, findet ein Elektronenaustausch statt. Dieser beruhigt wiederum unser vegetatives Nervensystem.

### BAUM-ATMUNG

Suchen Sie sich einen Baum, der Sie anspricht. Setzen Sie sich unter ihn. Dann ein paar Minuten lang tief in den Bauch hineinatmen und sich dabei vorstellen: Ich empfangen Sauerstoff vom Baum, dafür schenke ich ihm mein CO<sub>2</sub> beim Ausatmen.

### KOMMUNIKATION MIT DEM BAUM

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Bäume über Duftbotschaften und Pilze, die wie eine Art Glasfasernetz den Boden durchziehen, miteinander „sprechen“. Auch wir können Teil des „Wood Wide Web“ werden, indem wir uns erst einen Baum suchen, der uns besonders anspricht. Dann gegen seinen Stamm lehnen oder die Hände auf seine Rinde legen. Vielleicht spüren Sie jetzt seine Stärke? Was löst das in Ihnen aus? Fühlen Sie sich geborgen und beschützt? Oder „reden“ Sie mit dem Baum. Erzählen Sie ihm, was Sie bedrückt oder beglückt. Bei dieser Übung tritt jeder so mit einem Baum in Beziehung, wie es sich individuell am besten anfühlt.

EICHE



KIEFER



AUWALD



BUCHE



FICHTE



## DEUTSCHLANDS DUNKELGRÜNE FLECKEN

Die Karte zeigt, wie sich die grünen Lungen über Deutschland verteilen: Der hohe Norden ist etwas im Nachteil, doch sonst findet man noch fast überall herrliche, manchmal sogar noch urwüchsige Wälder – etwa im Harz, Spessart, Sauerland, der Eifel oder dem Bayerischen Wald. Und so verteilen sich die verschiedenen Baumarten:

**FICHTE** Sie kommt in ganz Deutschland vor und ist der häufigste Forstbaum. Ganz besonders liebt sie Gebirgshänge.

**WALDKIEFER** Diese Art wächst vor allem auf sandigen Böden in Norddeutschland und auf dem kalkreichen Untergrund der Schwäbischen und Fränkischen Alb.

**BUCHEN** In den unteren bis mittleren Höhenlagen der Mittelgebirge sind diese Bäume reichlich vertreten. Im Norden findet man im Nationalpark Jasmund das größte zusammenhängende Buchenwaldgebiet der Ostseeküste.

**EICHEN** Die mächtigen Bäume wachsen in ganz Deutschland, am liebsten in Gesellschaft anderer Arten.

**AUWÄLDER** Sie bestehen aus Weichhölzern wie Erlen, Weiden und Pappeln. Leider gibt es nur noch wenige dieser Wälder in regelmäßig überfluteten Flussregionen an Rhein, Elbe und Oder.