

Blickpunkt

Freibad für alle Sinne

Alexa Hennigs lehrt das Waldbaden: Die alte japanische Methode der Stressbewältigung wird jetzt nach und nach auch in Deutschland entdeckt

Von Dörte Rahming

Ganz weit oben wiegt sich die Krone der Fichte im Wind, ganz weit unten duftet das Moos. Das kleine Paradies von Alexa Hennigs beginnt eine Viertelstunde vor ihrer Haustür in Rosenhagen nahe Schwerin. Im Hauptberuf ist sie freie Radio-Journalistin, in der Freizeit überzeugte Freiluft-Aktivistin: Joggen, Wandern, Reiten – und nun auch Waldbaden. Sie ließ sich bei Recherchen zu diesem Thema anstecken: „Da hat sich mir eine ganz neue Welt eröffnet. Und es war in persönlich schwieriger Situation hilfreich, hat mich geerdet, mir Kraft und Trost gegeben.“ Sie beschloss, nicht nur selbst dabei zu bleiben, sondern auch andere Menschen fürs Waldbaden zu begeistern, und absolvierte eine Ausbildung zur Kursleiterin im Taunus.

Shinrin Yoku, zu deutsch „Baden in der Atmosphäre des Waldes“, stammt aus Japan und ist dort eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung. „Dabei kann man Baden auch als Sein verstehen“, sagt Hennigs. „Man ist dort und nimmt alles um sich herum in sich auf. Mehr ist es eigentlich nicht.“ Und doch so viel: das Rauschen der Bäume, Vogelzwitschern, der Duft von Tannennadeln oder Pilzen. Angesprochen werden Körper und Seele. „Bäume kommunizieren untereinander und mit ihrer Umgebung – über Blätter, Rinde und Wurzeln“, erklärt die Wald-Bademeisterin. „Das passiert über sogenannte Terpene, das ist wissenschaftlich nachgewiesen. Diese Stoffe kann unser Immunsystem auch aufnehmen, sie reduzieren Stresshormone, der Puls wird ruhiger, man kommt richtig runter.“ Der Wald wirkt auch auf die Psyche, vor allem durch das kräftige Grün und die Aufmerksamkeit für das,



Alexa Hennigs genießt den Wald. Er wirkt wohltuend auf Körper und Seele.

FOTOS: DÖRTE RAHMING

was man gerade hört, sieht, riecht. Hennigs hat es probiert: „Ich schaue in eine Pfütze und entdecke Pflänzchen, die ich noch nie gesehen habe. Zähle Jahresringe an gefällten Bäumen. Lege mich auf den Boden und schaue in den Himmel. Und entdecke lauter neue Dinge. Dabei dachte ich, meinen Wald hier vor der Haustür kenne ich in- und auswendig.“

Für alle, die solche besonderen Einblicke ebenfalls erleben möchten: Anfang September bietet Hennigs einen ersten Kurs an der Volkshochschule Schwerin an, im November einen weiteren in Gadebusch. „Das umfasst eine Einführung und drei Termine im Wald. Danach kann es jeder für sich anwenden – allein oder in einer Gruppe.“

Da draußen läuft alles sehr geruhsam ab, es geht nicht um weite Strecken. „Man kann es fast immer machen, außer bei Gewitter und Sturm. Aber auch, wenn’s regnet – dann werden die Terpene aus den Bäumen noch intensiver.“ Und es funktioniert überall, egal ob Mischwald oder Nadel-dickicht, Flachland oder Gebirge.

Seit 2016 gibt es in Heringdorf auf Usedom den ersten zertifizierten Kur- und Heilwald Europas. Dort werden Patienten behandelt, die etwa mit Erkrankungen der Atemwege, des Bewegungsapparates oder der Psyche zu kämpfen haben. Waldbaden aber eignet sich für jedermann – vorbeugend. In Zukunft möchte Alexa Hennigs spezielle Wochenenden für Frauen oder Kurse für Familien anbieten. Und auch für Selbsthilfegruppen eignet sich das Waldbaden, etwa nach Krebs oder bei Depressionen.

Informationen: www.waldbaden-in-mecklenburg.de

Jünger heraus als hinein – medizinisch bewiesen

Dr. Arnulf Hartl von der Paracelsus Medizinischen Privat-Universität in Salzburg forscht im Wald. Der Immunologe leitet das Institut für Ökomedizin und beschäftigt sich schon seit Jahren mit der medizinischen Wirkung des Waldes auf den Menschen. Dörte Rahming sprach mit ihm.

Die Kombination aus Wald und Wasser wirkt besonders positiv – warum?

Wir haben eine starke evolutionäre Konditionierung auf das Geräusch und den Anblick fließenden Wassers. Fließendes Wasser – im Gegensatz zu stehendem – bedeutete sauberes, trinkbares Wasser. Wald bedeutete

Nahrung und Schutz. Und die Kombination reduziert auch bei uns heutigen Menschen die Stresshormone. Das lässt sich sogar in der Hirnaktivität messen.

Wie genau läuft Ihre Forschung ab?

In einer klinischen Studie haben wir zum Beispiel Urlaubsformen verglichen: Die Menschen waren zwischen 65 und 85 Jahre alt und hatten bestimmte altersspezifische Erkrankungen. Mit der einen Gruppe sind wir jeden Tag gewandert und haben geschaut, wie sich diese Art von Urlaub im Vergleich zu einem Standard-Urlaub auswirkt, bei dem man Kirchen oder Kaf-

feehäuser besucht. Es zeigte sich, dass es einen Zusammenhang zwischen Bewegung im Wald und dem Im-



„Wald bedeutete Nahrung und Schutz. Und die Kombination reduziert auch bei uns heutigen Menschen die Stresshormone.“

Dr. Arnulf Hartl
Leiter Institut für Ökomedizin,
Paracelsus Medizinischen
Privat-Universität Salzburg

munsystem gibt. Etwa ab dem 45. Lebensjahr verlieren unsere Immunzellen die Fähigkeit, auf neue Feinde wie Krebszellen oder Viren

zu reagieren. Das kann man mit aufwändigen Analyseverfahren im Blut messen. Wenn man sich aber eine Woche lang in der Natur bewegt und dazu Heilbäder nimmt, verjüngt sich das Immunsystem nachhaltig, Blutdruck und Ruhepuls sinken, außerdem wird das Gleichgewicht gestärkt – das ist wichtig für die Sturzvermeidung. Und nicht zuletzt hat sich auch die kognitive Leistungsfähigkeit unserer Probanden erheblich verbessert. Man kommt also sozusagen verjüngt aus dem Wald. Und diese Effekte halten ein halbes Jahr an.

Woran liegt das?

Wir glauben, dass man sich

im Wald bewegen muss. Denn Bewegungen im Grünen nimmt man als weniger anstrengend wahr, und sie hat viel mehr positive psychologische Affekte. Das schützt vor Stress. Dazu kommt: Wer auf Waldboden oder am Strand läuft, stärkt seine Rumpf- und Beinmuskulatur mehr als auf ebenem Untergrund. Und die vielleicht interessanteste Komponente ist die mikrobielle Biodiversität: Im Wald haben wir tausend Mal mehr Bakterien, Pilze oder andere Organismen als in der Stadt. Das moduliert unser Immunsystem und wirkt wie eine Impfung. Das Mikrobiom des Waldes wirkt anti-entzündlich, außerdem

gegen Auto-Immunerkrankungen, Allergien oder Asthma.

Was bedeuten diese Erkenntnisse für die Zukunft?

Grünraum wird immer wichtiger – vor allem in Städten. Sei es, um bei Kindern ADHS zu verhindern, um die Älteren mobil zu halten und um bei der werktätigen Bevölkerung die Krankenkosten zu reduzieren. Dabei ist die Bewegung das A und O: Schwitzen, Kälte, aus dem Ruhepuls kommen, sich anstrengen, auch mal unangenehmes Wetter aushalten. Denn Büros stimulieren uns weder physiologisch noch psychologisch.