

Natur in vollen Zügen: Waldluft ist reich an Terpenen und Phytonziden – Stoffe, die das Immunsystem stärken.

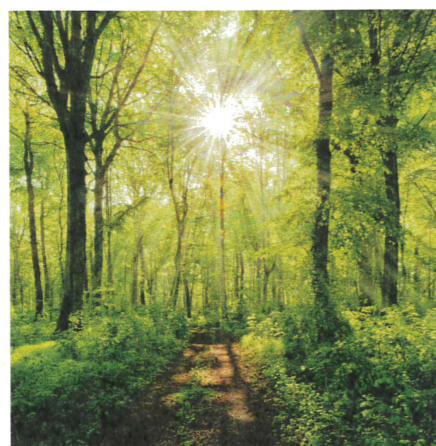


Die HEILKRAFT des Waldes

Eine der ältesten Erholungsmethoden der Mitteleuropäer, der Waldspaziergang, wird neu vermessen. «Waldbaden», in Japan eine anerkannte Therapie, die dort auch von der Krankenkasse bezahlt wird, hat auch in der Schweiz Anhänger. VON REINOLD REHBERGER

Die neue Bewegung heisst «Shinrin-yoku». Ausserhalb Japans läuft sie unter «Forest Healing» oder «Waldbaden» – Begriffe, hinter denen sich etwas ganz Besonderes verbirgt: die Heilkraft des Waldes. Dabei ist dieses Thema gar nicht so neu. Schon die Kelten wussten darüber Bescheid. Kein Wunder, dass sich Kritik breitmacht. Für die einen ist «Waldbaden» nichts anderes als esoterischer Schnickschnack, während sich andere die Frage stellen, wie dekadent eine Gesellschaft sein muss, die Kurse anbietet, in denen gelehrt wird, wie man sich im Wald zu bewegen und mit Stille und Natur umzugehen hat.

Egal – vielleicht sollte man um der Sache willen tatsächlich einem Glaubenskrieg aus dem Weg gehen und sich stattdessen nur auf die Fakten beschränken. Denn diese sind eindeutig genug. Waldbaden à la Japonaise ist der Besuch des Waldes auf «neue Art und Weise», um «seine heilsame Atmosphäre mit allen Sinnen zu entdecken». Tatsächlich ist in aller Regel Entspannung bei einem Waldspaziergang programmiert. Der Stress wird vergessen, man atmet Waldluft ein, die besonders reich an Terpenen und Phytonziden



Waldweg im Toggenburg: 65.000 Kilometer Wanderwege hat es in der Schweiz.

ist. Diese Stoffe stärken das Immunsystem und beugen Krankheiten vor. Mit anderen Worten: Waldspaziergang reduziert Stress und aktiviert wichtige Immunzellen.

Was dem traditionellen Waldspaziergang einen zusätzlichen Kick verleiht – und hier kommt jetzt der Begriff «Waldbaden» ins Spiel – ist das intensive Wahrnehmen des Waldes. Sanftes Sonnenlicht, das schräg

durch die Bäume fällt, Vogelgezwitscher und das unaufhörliche Summen der Insekten, dazu der unbeschreiblich frische Duft nach einer Sommerregennacht veranstalten in jedem aufmerksamen Zeitgenossen ein Festival der Sinne – aber auch das lässt sich ohne externe Anleitung organisieren ...

Die neue Achtsamkeit

In Japan beschäftigt diese Art von Freizeitgestaltung schon lange die Medizin. Shinrin-yoku, die Methode, um zu innerer Ruhe und Wohlbefinden zu gelangen, hat sich zu einem Zweig der Präventionsmedizin entwickelt, der von den Krankenkassen bezahlt wird. Fast 70 Waldheilungszentren, in denen medizinisch geschulte Shinrin-yoku-Guides dabei helfen, in den Wald einzutauchen, ziehen Jahr für Jahr Zigtausende Besucher/Patienten an, und Zigmillionen Yen wurden vom Staat schon ausgegeben, um die Heilkraft des Waldes zu erforschen.

Sonja Grossenbacher ist ausgebildete Sport-Mentaltrainerin und Coach aus Konolfingen/BE. Seit Kurzem gehört auch «Waldbaden», das bei ihr «Wald-Achtsamkeitstraining» heisst, zum Dienstleistungsportfolio. Im vergangenen September gab sie der SRF-2-

Kultur-Moderatorin Beatrice Kern Einblicke ins Metier. Die Reporterin folgte Grossenbacher ins Unterholz des Toppwaldes bei Konolfingen, abseits vorgespurter Wege. Am Ende der zweitägigen Exkursion im Emmen-

tal stand die Erkenntnis: «Ich habe die Ruhe und den Blick auf mich selbst gefunden.» Diese bewusste Wahrnehmung habe dazu geführt, dass sie sich schon bald pudelwohl gefühlt habe: «Mich hat überrascht, wie schnell ich zur Ruhe kam. Wie schnell der Alltag und seine Probleme verfliegen waren und ich mich auf mich konzentrieren konnte.»

Wenn der Blutdruck fällt

Sonja Grossenbacher kennt den Grund: «Waldbaden senkt das Stresshormon Cortisol und aktiviert den Parasympathicus, und das wirkt beruhigend.» Von der neuen Umgebung profitiert nicht nur die Seele, sondern der gesamte Organismus. Schliesslich taucht der Mensch in eine mit heilsamen Wirkstoffen angereicherte Atmosphäre ein; dafür sorgen Bäume, Sträucher und Pilze, aus denen diese Substanzen unablässig strömen. Diese bioaktiven Substanzen gelangen über Haut und Lunge in den Körper. Die Folge: Der Puls beruhigt sich, Blutdruck fällt, Stresshormone werden abgebaut. Für diesen Effekt braucht's noch nicht einmal grossartige körperliche Anstrengungen oder spezielle Atemtechniken – es reicht schon die Präsenz im Wald.

Der Urvater der Waldtherapie heisst Qing Li. Der japanische Umwelt-Immunologe von der Nippon Medical School, Tokio, fand

schon vor Jahrzehnten heraus, dass der Wald eine Art Jungbrunnen ist, der den Menschen Energie und Vitalität spendet. Es seien vor allem sogenannte Terpene, hinter denen Qing Li heilende Kräfte vermutet. Die Pflanzenstoffe werden von Blättern und Nadeln freigesetzt und bewirken dabei den typisch



«Waldboden senkt das Stresshormon Cortisol und aktiviert den Parasympathicus.»

Sonja Grossenbacher, Sport-Mentaltrainerin

harzigen, würzigen Waldgeruch. Die Bäume setzen die Stoffe gegen Fressfeinde ein, sie wirken wie ein natürliches Antibiotikum.

Dass auf diesem Sektor noch ein grosser Nachholbedarf bestehe, glaubt Sonja Grossenbacher: «Viele Leute haben vergessen, wie viel Kraft die Natur spendet oder sehen diese nur als Kulisse, ohne sie bei Wanderungen oder Hundespaziergängen wirklich wahrzunehmen.»

ANZEIGE

WALD(T)RÄUME, die heilende Wirkung zeigen

Das Kantonsspital Nidwalden hat den Wald in das Spital geholt. Herzlich willkommen in unserem «öffentlichen Privatspital», inmitten der Natur der attraktiven Zentralschweiz.



Der richtige Einsatz von Holz, Licht, warmen Farben und Akustik wirkt heilungsfördernd auf das seelische Wohlbefinden.

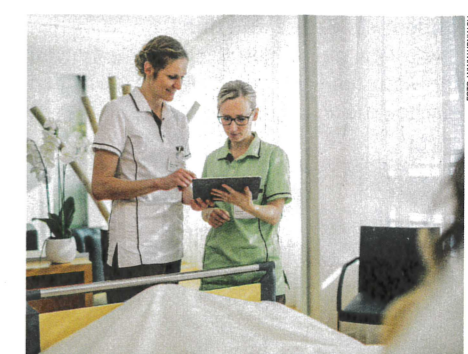


Das Kantonsspital Nidwalden bildet gemeinsam mit dem Luzerner Kantonsspital eine Spitalregion, die für hervorragende Angebote in Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation steht.

Exklusive Suiten für Privatversicherte und Selbstzahler, gehobene Einzelzimmer für Halbprivatversicherte und freundliche

Zweibettzimmer für Allgemeinversicherte sorgen für einen rundum angenehmen Aufenthalt.

Holz durchzieht das gesamte Gebäude und jedes Zimmer. Wir haben den Wald und die Natur zum Wohlbefinden unserer Patienten, der Besucher und unserem Personal in das Spital geholt. Bei uns sind alle Patienten,



unabhängig von ihrer Versicherung, Gast in einem angenehmen und natürlichen Wohlfühlambiente. Herzlich willkommen in unserem «öffentlichen Privatspital».

www.ksnw.ch
Kantonsspital Nidwalden, Ennetmooserstrasse 19
CH-6370 Stans, Tel. +41/41/6181818, info@ksnw.ch