

Berühren, staunen, fühlen.  
Unser Autor Jonas Schmid  
beim Waldbaden.

# Die Kraft der Bäume

Im Wald baden ist gesund. Das sagen Studien aus Japan. Warum das so ist? Wagen Sie mit uns einen Sprung ins Grüne.

Von Jonas Schmid, Bilder: Ullmann Photography

**L**ass den Blick schweifen. Löse dich von den Gedanken und verlagere das Gewicht auf den Boden. Was spürst du?», fragt Zoë D. Lorek. Ich hole tief Luft und tauche in den Wald ein. Er riecht nach vermodertem Holz, Moos und Wurzelwerk. Gedämpftes Licht schimmert zwischen den Bäumen. Ein Vogel zwitschert. Schon nach kurzer Zeit sinkt mein Stresslevel. Ich steige aus dem Gedankenkarussell aus, rein in den Wald.

«Jetzt gehen wir waldbaden», sagt meine Waldbademeisterin. Ich solle mich ganz von der Neugierde treiben lassen. An einem Baum schnuppern, eine Moosstruktur bestaunen oder feuchte Blätter streicheln. Alles ist möglich, nichts muss. Absichtslos und gemächlich schlendern

wir los. Am Schluss werden wir in zwei Stunden keine zwei Kilometer zurückgelegt haben. Sehend, riechend, lauschend, fühlend, schmeckend.

Waldbaden bedeutet nicht, in den Badehosen durch das Moos zu hüpfen oder in einen kühlen Waldweiher zu springen, sondern sich mit allen Sinnen auf das satte Grün einzulassen. «Sei so neugierig wie ein Kind», sagt Lorek. Körper und Geist sollen wieder zum Ursprung zurückkehren. Und der ist grün. Nicht grau wie der omnipräsente Beton in der Stadt.

## Ursprung in Japan

Shinrin Yoku, übersetzt «Baden in der Waldluft», stammt aus Japan und wird

dort seit Jahrzehnten praktiziert. Es wird als Prozess definiert, der den Zustand der geistigen und körperlichen Entspannung des Einzelnen verbessern soll. Als Koryphäe des Waldbadens gilt Qing Li, Immunologe an der Nippon Medical School in Tokio.

Der Professor hat in Studien nachgewiesen, dass sich das Eintauchen ins Grün positiv auf die Gesundheit auswirkt. Der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich und die Konzentration des Stresshormons Kortisol nimmt ab – die ideale Therapie also für gestresste Städterinnen und Städter. Sie laden im Wald ihre Batterien wieder auf. Besonders dem Einatmen von Terpenen wird ein positiver Effekt zugeschrieben. Terpene sind Botenstoffe, die Bäume verströmen, um miteinander zu kommunizieren. Der Waldbesuch steigert zudem die kognitiven Fähigkeiten und stärkt das Immunsystem. Das Schöne dabei: Der positive Effekt hält einige Tage.



Zoë D. Lorek führt durch den Wald.



Sich ein neues Bild vom Wald machen.



Passt dieses Grün wirklich?

Lorek selbst verbringt viel Zeit im Wald. «Waldbaden ist für mich Körperhygiene», sagt sie. «Wie beim Zähneputzen tu ich mir dabei etwas Gutes.» Die Ruhe, die frische Luft und das wohltuende Grün: Dass Wald guttut, wissen wir alle. Doch erfüllt nicht bereits ein Waldspaziergang diesen Zweck?

### Einmal nichts leisten

«Joggen oder spazieren ist auch gesund, aber nicht zu verwechseln mit Waldbaden», sagt Lorek. Beim Waldbaden öffnen sich alle Sinne, man leistet nichts und nutzt den Wald für keinerlei Zwecke. Es geht um Achtsamkeit und Entspannung. Ziel sei, sich als Teil des Ökosystems Wald zu verstehen. Als ein Element dieser Lebensgemeinschaft unzähliger Lebewesen. «Ein Baum

pumpt pro Tag 200 Liter Wasser bis in die feinen Verästelungen seiner Krone», sagt Lorek. Und: «In einer Handvoll Erde hat es mehr Lebewesen als Menschen auf der Welt.»

Auf der nächsten Etappe streckt mir die Waldtherapeutin Farbkarten hin: Ich wähle drei davon aus und soll diese Farben im Wald finden. Auf der Entdeckungstour fällt mir auf, wie schier unendlich die Auswahl an grünen und braunen Farbtönen ist. Immer wieder sammle ich ein Blatt und verwerfe ein anderes, bis ich «meiner» Farbe möglichst nahegekommen bin. Wir bleiben stehen. «Hörst du den Gesang der Singdrossel?», fragt Lorek. Der Vogel sei immer an derselben Stelle zu hören.

### Ein neues Verständnis

Shinrin Yoku wird hierzulande immer populärer. In Workshops, Coachings und Seminaren wird das Bad im Grün unter Anleitung erlernt. Es hilft nicht nur als einfaches Mittel gegen unsere Zivilisationskrankheiten, sondern schafft auch ein neues Verständnis für die Bedeutung und

Zusammenhänge des Walds. Ich nehme mir vor, meinen neuen Freund bald wieder zu besuchen. ■

Infos: [www.netzwerk-waldbaden.com/schweiz](http://www.netzwerk-waldbaden.com/schweiz)

## NEUE PARTNERSCHAFT: SWICA UND WWF



Die Gesundheitsorganisation SWICA und der WWF Schweiz gehen eine strategische Partnerschaft ein. SWICA will sich nachhaltiger ausrichten. Kundinnen und Kunden können im Rahmen der Partnerschaft für Umweltthemen sensibilisiert werden. Die Zusammenhänge zwischen einer intakten Umwelt und der eigenen Gesundheit stehen im Zentrum des gemeinsamen Wirkens. WWF-Mitglieder können ab sofort von exklusiven Rabatten auf allen SWICA-Spitalversicherungen profitieren und an Gesundheitswettbewerben mitmachen.

[www.swica.ch/de/wwf](http://www.swica.ch/de/wwf)