

vertical

Schwerpunkt

# Natur auf Rezept

Wie Aktivitäten in der Natur Bechterew-Betroffenen  
helfen können



## Liebe Leserin, lieber Leser

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob es darauf ankommt, wo Sie Ihre Bechterew-Bewegungstherapie ausüben? Macht es einen Unterschied, ob Sie diese in einem fensterlosen Gymnastikkeller oder auf einer Wiese umgeben von Wald machen?

Nun ja, es kommt tatsächlich ein wenig darauf an. Die Forschung konnte nämlich zeigen, dass Bewegung in naturnahen Umgebungen nicht nur effektiver ist, sondern auch weitere gesundheitsfördernde Effekte hat. So werden zum Beispiel der Blutdruck und Stresshormone gesenkt.

Beides kann sich positiv auf den Verlauf des Bechterews auswirken. Für Sport und Bewegung in der Natur stehen Bechterew-Betroffenen

viele Möglichkeiten offen. Vom traditionellen Wandern über das besonders geeignete Nordic Walking bis hin zum Megatrend Waldbaden.

Für Menschen mit Morbus Bechterew ist nach wie vor am wichtigsten, dass sie so häufig wie möglich in Bewegung sind. Inzwischen wissen wir aber auch, dass das Wo des Trainings eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Nutzen Sie dieses Wissen und genießen Sie den baldigen Frühlingsanfang. Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre!

**Lars Gubler**  
Chefredaktor  
lars.gubler@bechterew.ch



Zoë D. Lorek

## «Bechterew-Betroffene können das Waldbaden gut mit Bewegungsübungen verbinden»

**Das aus Japan stammende Waldbaden erfreut sich auch in der Schweiz immer grösserer Beliebtheit. Es soll helfen, Stress abzubauen, aber auch weitere positive Effekte auf die Gesundheit haben, die auch für Bechterew-Betroffene relevant sind. Im Interview erklärt Zoë D. Lorek, Inhaberin des Waldbaden Instituts Schweiz, was es damit auf sich hat.**

INTERVIEW: LARS GUBLER

**Können Sie uns das Waldbaden und seine Entstehungsgeschichte kurz erklären?**

Der Begriff «Shinrin Yoku» wurde 1982 von Thomohide Akiyama, dem damaligen Leiter der japanischen Forstverwaltung, als neuer Begriff vorgeschlagen. Übersetzt bedeutet er Waldbaden, analog zu einem Sonnenbad oder einem Bad im Meer. Waldbaden beschreibt das Eintauchen mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre. Das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei hat damals «forest bathing trips» als gesunden Lebensstil vorgeschlagen. Es wurde ein neuer Forschungszweig gegründet: die Waldmedizin. Seither wurde das Waldbaden stetig untersucht und ist heute in Japan, Südkorea und Taiwan eine anerkannte Stressreduktionsmethode. In der Schweiz haben wir auch einen Pionier, welcher im Jahre 1905 ein Bad in der Luft als Gesundheitsmassnahme verschrieben hat: Bircher-Benner.

**Was unterscheidet das Waldbaden von einem Spaziergang im Wald?**

Waldbaden und Spazieren unterscheiden sich sehr. Bei einem Spaziergang sind vielleicht noch Gedanken am Kreieren, wir sprechen mit unserer Begleitung oder müssen den Hund beaufsichtigen. Häufig sind wir im zügigen Gehetempo unterwegs. Der Wald wird oft zur Kulisse und nicht bewusst wahrgenommen. Waldbaden findet sehr viel langsamer statt. Das Gehetempo ist merklich reduziert. Wir nen-

nen es Schlendern oder beschauliches Gehen. In der Regel ist man schweigend unterwegs. Dies kann auch schon mal eine Herausforderung sein. Wer versteht, dass das schweigende Gehen im Schneckentempo hilft, sich auf den Wald und die Natur einzulassen, kann Unglaubliches erleben. Oft löst es Staunen, Verwunderung, Faszination und häufig auch Glücksgefühle aus. Dies nenne ich den magischen Moment, weil die Menschen im Hier und Jetzt ankommen. In einem Satz zusammengefasst: Beim Waldbaden ist der Weg das Ziel.

**Steht dabei eher die Aktivität oder die Entspannung im Vordergrund?**

Ich würde sagen, es ist eine aktive Entspannung. Der Aufenthalt im Wald hat für viele Menschen bereits eine entspannende Wirkung. Durch Übungen werden sowohl der Gleichgewichtssinn, die Atmung, die Sinneswahrnehmung, das kreative Tun und die Entspannung angeregt. Eine gute Mischung also.

**Was geschieht beim Waldbaden im Körper?**

Nachgewiesen ist, dass der Cortisolspiegel bereits nach zwei Stunden gesenkt wird, sich der Blutdruck und die Herzfrequenz regulieren und sich sowohl die Stimmung wie auch die Konzentration verbessern. Dadurch ergeben sich weitere positive Effekte wie z.B. besserer Schlaf, weniger Stimmungsschwankungen, Abnahme von Angst und Depression.

**Konnten diese Effekte auch wissenschaftlich nachgewiesen werden?**

Es gibt unzählige Studien, aber leider bisher noch keine Langzeitstudie. Zudem war bisher die Anzahl der Studienteilnehmenden zu tief. Aktuell warten wir mit Spannung auf eine Studie, welche die Grundlagen für weitere flächendeckende Studien zum gesundheitlichen, forstwirtschaftlichen und gesamtwirtschaftlichen Nutzen der Klinischen Waldtherapie als einem innovativen öffentlichen Gesundheitskonzept schaffen soll. Eine weitere Studie untersucht die Auswirkungen des Waldaufenthaltes auf Demenz. Eine Studie hat zudem gezeigt, dass Achtsamkeitsübungen mit dem Ziel, das Stresshormon Cortisol zu senken, im Nadelwald besonders effizient sind. Und Achtsamkeitsübungen



Foto: Zoë D. Lorek, Waldbaden Institut Schweiz

mit dem Ziel, die kardiovaskulären Aktivitäten zu verbessern, sind vor allem im Mischwald zu empfehlen.

### Wie können Menschen mit Bechterew vom Waldbaden profitieren?

Ich kann mir gut vorstellen, dass Menschen mit Bechterew durch den Aufenthalt an der frischen Waldluft profitieren können. Diese hat nachweislich positive Effekte auf das psychische und physische Wohlbefinden. Zudem ist die Gehbewegung die natürlichste Bewegung des Menschen, durch sie werden die Gelenke sanft mobilisiert. Das Gehtempo ist so langsam, dass auch langsame Menschen mitkommen können. Die Natur bietet viel Abwechslung; Altes und Neues, Frisches und Verwelktes, viele Formen, Farben und Daseinselemente, die Vielfalt des Lebens. Es kann Mut geben, diese Widerstandskraft mitten in der Natur zu erfahren. Viele Menschen spüren eine tiefe Verbundenheit mit der Natur. Das geschieht einfach und kann nicht erzwungen werden. Die Menschen dürfen für einen Moment auf andere Gedanken kommen.

### Wie lässt sich das Waldbaden mit der für Bechterew-Betroffene so wichtigen Bewegung kombinieren?

Die Verbindung von Bewegung, Gehen und Atmung kann sehr gut in einem Waldbaden-Angebot integriert werden. Eine fachlich versierte Kursleitung kennt viele Übungen z.B. aus dem Taiji, Qi Gong, Gymnastik oder anderen sanften Bewegungsmethoden, welche integriert werden können. Bechterew-Betroffene können aber auch selbstständig in den Wald gehen und sich einen Platz suchen, wo sie sich ungestört fühlen, oder nach zehn bis fünfzehn Minuten schlendern anhalten und ihre Übungen ausführen.

### Was sagen Sie Menschen, die das für einen esoterischen Hokuspokus halten?

Waldbaden hat gar nichts mit Esoterik zu tun. Die aktuellen nationalen und internationalen Ausbildungen der Waldbaden-Kursleitenden basieren auf verschiedenen Ansätzen, denn Shinrin Yoku ist noch eine junge Wissenschaft. Die einen legen den Schwerpunkt auf die Prävention, die anderen eher auf den therapeutischen Nutzen mit und ohne botanisches Wissen, je nachdem mit Fokus auf den psychischen oder den physischen Effekt. Der Wald

kann auch als Co-Therapeut oder als Raum für ein Coaching eingesetzt werden. Waldbaden wird häufig in Kombination mit anderen Methoden angeboten. Zudem bringt jede Kursleitung auch aus anderen Bereichen Wissen mit. Wichtig ist, dass sich die Interessenten vorab über den Anbieter informieren. Ich empfehle unbedingt, am Anfang einen Kurs bei einer ausgebildeten Kursleitung zu besuchen.

### In einigen Ländern können Ärzte ihren Patienten Zeit in der Natur verordnen. Was halten Sie davon?

Grundsätzlich finde ich es eine gute Idee. Für gewisse Patienten kann die Forest Therapy eine gute Unterstützung sein. Dazu müsste Waldbaden in der Forschung aber noch mehr Gewicht erhalten. Ich meine, dass wir schon viel früher ansetzen sollten, bei der Prävention. In Anbetracht steigender Gesundheitskosten können die Menschen auch eigenverantwortlich handeln und sich selbst einen Waldaufenthalt gönnen.

Die Bedeutung von stressreduzierenden Methoden wird wohl weiter zunehmen. Denn der Stress nimmt durch vielerlei Einflüsse zu. Die Verstädterung ist nur einer von vielen Faktoren. Die Zunahme der Bevölkerung löst bei vielen Menschen das Phänomen des Dichtestresses aus. Lärm, Zeit- und Leistungsdruck sowie eine veränderte Arbeitswelt lösen Stress aus. Auch Ängste, wie sich dies auch während Corona zeigte, sowie die Angst vor Verlust von Einkommen und Arbeitslosigkeit, aber auch Einsamkeit im Alter, um nur einige Beispiele zu nennen. Nur schon der Gedanke an diese Themen lässt bei vielen das Adrenalin und den Blutdruck steigen. Waldbaden ist eine gute Methode, um dem Stress zu begegnen und Momente der Ruhe zu erfahren. Ich spreche da aus Erfahrung als Kursleiterin. Die Entspannung ist sicht- und spürbar. Auch der Schlaf verbessert sich bereits nach einem Tag im Wald, das melden mir viele Kursteilnehmende zurück. Aber: Wir müssen auch dem Wald Sorge tragen, damit wir in Zukunft überhaupt noch Wald haben und waldbaden können.

Zoë D. Lorek ist zertifizierte Forest Therapy Guide, Ausbilderin und Inhaberin des Waldbaden Instituts Schweiz.  
→ [shinrinryoku.ch](http://shinrinryoku.ch), → [www.achtsamkeitimwald.ch](http://www.achtsamkeitimwald.ch)

# BESTELLSCHEIN

## Literatur

- Broschüre «Morbus Bechterew – Krankheit und Therapie» gratis
- Broschüre «Medikamente» gratis
- Broschüre «Case Management» gratis
- Broschüre «Wie geht es den Betroffenen? Resultate einer Umfrage» gratis\* /20.–
- Morbus Bechterew – Der entzündliche Wirbelsäulen-Rheumatismus 40.–
- Elternsein mit Rheuma 25.–

## Schriftenreihe der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

- Heft 9: Morbus Bechterew – Krankheit 10.–\*/20.–
- Heft 10: Morbus Bechterew – Therapie 10.–\*/20.–
- Heft 11: 34 Persönlichkeiten – 1 Krankheit 15.–\*/25.–
- Heft 12: Leben mit Morbus Bechterew 15.–\*/25.–
- Heft 13: Gesund und gut essen – Ernährung bei Morbus Bechterew 15.–\*/25.–

## Schriftenreihe der Deutschen Vereinigung Morbus Bechterew

- Autofahren mit Morbus Bechterew 10.–\*/20.–
- Alters- und geschlechtsspezifische Probleme beim Morbus Bechterew 10.–\*/20.–
- Morbus Bechterew: Fremdwörter einer Krankheit 10.–\*/20.–
- Das kleine Kochbuch gesunder Genüsse 15.–\*/25.–
- Morbus Bechterew und Schwangerschaft 5.–\*/15.–

## Gymnastik

- 7-Tage-Programm für Menschen mit Morbus Bechterew 20.–\*/30.–
- Der Morbus-Bechterew-Gymnastik-Kalender (für 4 Wochen) 23.–\*/33.–

## DVD

- Bechterew-Symposium 2012 – Referate und Diskussion zum Krankheitsbild und zu den Therapien 15.–\* / 25.– \* Preis für Mitglieder

## «vertical» – Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung Morbus Bechterew

Ich bestelle die Zeitschrift «vertical»

- für mich (Adresse siehe unten) Schweiz CHF 20.–/andere Länder CHF 30.–/€ 20.–
- als Geschenkabonnement für:

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

# ANMELDETALEN

## Hiermit melde ich mich bei der SVMB an als:

- Aktivmitglied** (Bechterew-Patient/in)       **Passivmitglied** (Fördermitglied)

Der Jahresbeitrag beträgt CHF 50.–; für Mitglieder im Ausland CHF 55.–. Im Beitrag inbegriffen ist das Jahresabonnement für die Zeitschrift «vertical». Durch die Mitgliedschaft erhalten Sie Vorzugskonditionen beim Besuch von SVMB-Kursen oder beim Einkauf von SVMB-Literatur.

## Gönner/Gönnerin

Als Gönner/Gönnerin erhalten Sie einmal im Jahr einen Einzahlungsschein zugestellt, den Sie für eine Spende benutzen können.

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum\* \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon privat \_\_\_\_\_

Telefon Geschäft \_\_\_\_\_

Natel \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Ort/Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

\* nur bei Anmeldung für Aktivmitgliedschaft

**Bitte Bestellschein mit Personalien vollständig ausfüllen und einsenden an: SVMB, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich**