



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