

Grächen eröffnet den ersten Shinrinyoku-Pfad der Schweiz

Mit dem Projekt «Gesundheitsfördernder Tourismus» will sich Grächen neu positionieren. Ein wichtiger Schritt auf diesem Weg ist die Einweihung des ersten Waldbadepfads der Schweiz.

Frank Oliver Salzgeber

Das Walliser Bergdorf Grächen setzt auf die gesundheitsfördernde Kraft der Natur: In Zusammenarbeit mit dem Waldbade Institut Schweiz ist am Freitag der schweizweit erste fest installierte Pfad für «Shinrinyoku», das traditionelle japanische Waldbaden, eingeweiht worden.

Mit ihren ausgedehnten Lärchen- und Arvenwäldern bietet die Destination Grächen ideale Voraussetzungen. 65 Prozent des Gemeindegebiets sind von Wald bedeckt.

Der neue Pfad befindet sich auf der Alp Äbnet nahe dem Grächner See. Die Route startet entlang der historischen Suone Eggeri und führt direkt in den Wald hinein. Am Scheitboden, einem zentralen Wegknotenpunkt, erreichen die Wanderer den Hauptteil des Pfads. Dieser führt weiter zum See, wo eine Kneippanlage und ein Barfussweg das entschleunigende Naturerlebnis abrunden.

Zivilisationsmenschen das Atmen wieder beibringen

Die Eröffnung des Pfads ist das Ergebnis einer vor rund anderthalb Jahren gestarteten Initiative. Eine eigens gegründete Kommission erarbeitete unter dem Titel «Gesundheitsfördernder Tourismus Grächen» Konzepte, um bestehende Infrastrukturen und natürliche Standortvorteile besser zu vermarkten. Ein Ziel ist auch, den Ganzjahrestourismus zu fördern. «Wir wollen das Angebot für ruhe- und erholungssuchende Gäste schärfen und uns



Vertreter von Grächen Tourismus und des Waldbade Instituts Schweiz (links) bei der Eröffnung des ersten Shinrinyoku-Pfad der Schweiz. Bild: pomona.media

breiter aufstellen, ohne unsere Kernzielgruppe, die Familien, zu vernachlässigen», erklärt Marco Bumann, Leiter Marketing und Verkauf bei Grächen Tourismus.

Um das Projekt zu realisieren, hat Grächen Tourismus auf das Know-how des Waldbade Instituts Schweiz zurückgegriffen. Institutsleiterin Zoë D. Lorek war für die Gestaltung des Waldpfads in Grächen massgeblich verantwortlich. Bei der Umsetzung stand die Naturbelassenheit im Fokus: Um den Waldcharakter zu wahren, wurde auf bauliche Fremdkörper

verzichtet; auch die Beschilderung der sieben Hinweistafeln ist komplett in Holz gehalten.

Wenn Zoë D. Lorek über den Waldpfad spricht, meint sie keinen sportlichen Trimm-dich-Pfad und auch keine klassische Wanderung. «Waldbaden bedeutet das radikale Eintauchen mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes.» Zoe D. Lorek, die mit ihrem Institut auch Kursleiter ausbildet, grenzt sich aber bewusst von herkömmlichen Achtsamkeits- oder Resilienzpfaden ab: «Wir halten uns sehr eng an das japanische Originalkonzept. Im Zentrum steht die ziel-

te Sinneswahrnehmung. Sie hilft dabei, die oft kreisenden Gedanken zu fokussieren, tief durchzuatmen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen.»

Dabei ist Waldbaden keine Wellness-Esoterik, sondern medizinisch gut erforscht. Asiatische Studien untermauern die spezifische Wirkung der Waldatmosphäre auf die menschliche Psyche und zeigen positive Effekte auf Blutdruck, Immunsystem und psychisches Wohlbefinden.

Genau das also, was Grächen mit seinem «gesundheitsfördernden Tourismus» möchte. «Immer mehr Menschen sehnen

sich nach echter Erholung, neuer Energie und nachhaltiger Regeneration», sagt Marco Bumann.

Kostenlos zugänglich für Individualgäste

Das Angebot ist für Individualgäste bewusst kostenlos zugänglich. Sieben detaillierte Hinweistafeln erklären die Achtsamkeits- und Atemübungen vor Ort, sodass der Pfad ohne fremde Hilfe begangen werden kann.

Für die Zukunft setzt Grächen zusätzlich auf betreute Angebote: Bereits im Herbst 2026

beginnt die Ausbildung der ersten zwei lokalen Waldbade-Leiter. Nach Abschluss der Ausbildung können geführte Touren direkt über die regionalen Hotels und Ferienwohnungsvermieter gebucht werden.

Zoë D. Lorek zeigt sich sehr zufrieden mit dem ersten Shinrinyoku-Pfad in der Schweiz. Sie hofft, dass die Besucher den handfesten Nutzen dieses geführten Pfads erkennen und den Wald künftig als Ort der aktiven Regeneration für sich entdecken.

Shinrinyoku

Waldbaden stammt ursprünglich aus Japan und heisst dort Shinrinyoku. Wörtlich übersetzt bedeutet es so viel wie «Eintauchen in die Waldatmosphäre» oder «Baden in der Waldluft». Gemeint ist damit natürlich kein Bad in einer Wanne mitten im Grünen, sondern das achtsame, absichtslose Verweilen im Wald, um Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu bringen. Wichtig zu wissen: Waldbaden ist kein Leistungssport und unterscheidet sich deutlich von einer klassischen Wanderung oder dem Joggen. Es geht nicht darum, Kilometer zurückzulegen oder ein Ziel zu erreichen. Stattdessen bewegt man sich meist sehr langsam und nutzt all seine Sinne. Die Entstehungsgeschichte von Shinrinyoku ist eng mit den Schattenseiten der modernen Leistungsgesellschaft verknüpft. In den 1970er- und 1980er-Jahren explodierten in den japanischen Megacitys die Zah-

len von Stressfolgeerkrankungen. Das Phänomen «Karoshi», der plötzliche Tod am Arbeitsplatz durch Herzinfarkt oder Schlaganfall infolge von Überarbeitung, wurde zu einem massiven gesellschaftlichen Problem. Auf der Suche nach einer kostengünstigen und effektiven Gegenmassnahme erinnerte man sich an eine Beobachtung aus dem Jahr 1970: Ein japanischer Professor reiste damals nach Deutschland, um das dortige Kneipp-System zu studieren. Er war tief beeindruckt davon, wie die Deutschen die Synergien zwischen Wasser und Waldheilkunde nutzten. Zurück in Japan, verknüpfte man diese Ansätze mit der rituellen, reinigenden Badekultur des Landes, den traditionellen Onsen-Bädern. Das «Bad in der Waldluft» war geboren. Heute existieren in Japan, Südkorea, Taiwan und China über 70 hochgradig zertifizierte Therapie-Tracks. (fos)

Schweizer Wandernacht – Jubiläum unter dem Sternenhimmel

Wanderfans können am Wochenende aus über 120 Routen auswählen. Darunter sind auch zwei Dutzend Tourenideen aus dem Wallis.

Frank Oliver Salzgeber

Wandern ist eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten der Schweizer. Dafür steht ihnen ein weitverzweigtes Wanderwegnetz von über 65'000 Kilometern zur Verfügung.

Im der Nacht vom 27. auf den 28. Juni kommen Wanderfans in den Genuss eines ganz besonderen Angebots: Bereits zum 20. Mal organisiert der Dachverband Schweizer Wanderwege eine Wandernacht.

«Die Idee entstand aus der Motivation, dem Wandertourismus in der Schweiz frische Impulse zu verleihen», erklärt Michael Roschi, Geschäftsleiter der Schweizer Wanderwege, in einer Medienmitteilung.

Damals hatten Nachtschwärmer 15 verschiedene Routen zur Auswahl. Heute können Wanderfans aus über 120 Angeboten wählen. Die Auswahl ist vielfältig. Vom gemütlichen Mondschein-Spaziergang bis zur an-

spruchsvollen Gebirgstour ist alles dabei. Manche dauern zwei Stunden, andere über sechs Stunden und einige beinhalten sogar eine Übernachtung. Fast die Hälfte der Angebote ist auch für Familien geeignet.

Am Grundkonzept hat sich in all den Jahren nichts geändert. Individuelle Veranstalter wie Tourismusorganisationen, Bergbahnen oder selbstständige Wanderleiter organisieren geführte Gruppenwanderungen in der Abenddämmerung, im Mondschein oder in den frühen Morgenstunden. In diesem Jahr erwarten die Verantwortlichen rund 3000 Teilnehmer.

Zwei Dutzend der über 120 Wandervorschläge kommen aus dem Wallis. So betreut Wanderleiter Falko Burghausen beispielsweise die Nachtwanderung am Aletschgletscher.

Die Tour beginnt mit einer Seilbahnfahrt von Fiesch auf die Fiescheralp. Die Wan-

derung führt hinauf aufs Egghorn, von dort zum Märjensee und dann kontinuierlich oberhalb des Aletschgletschers in westliche Richtung. Das Ziel der Tour ist die Riederalp, wo die Nachtwanderung mit einem gemeinsamen Frühstück für die Teilnehmenden endet.

Die besondere Dynamik dieser Exkursion resultiere primär aus einer verschobenen Sinneswahrnehmung, sagt Burghausen. Da die visuelle Orientierung in der Dunkelheit stark eingeschränkt sei, schärft sich das Gehör der Wandernden merklich. Die akustische Kulisse der Bergwelt rückt in den Fokus, wobei insbesondere das kontinuierliche Arbeiten des Aletschgletschers sowie das Rauschen der verschiedenen Schmelzwasserzuläufe die Nacht intensiv prägen würden.

Neben den äusseren Eindrücken ist die Wanderung für die Teilnehmenden auch eine Grenzerfahrung im physischen

und mentalen Bereich. In den frühen Morgenstunden, speziell in der Phase zwischen 2 und 5 Uhr in der Früh, stösst der Körper naturgemäss an seine Müdigkeitsgrenze. Laut Burghausen verfallen die Wandernden in diesem Tief häufig in einen tranceähnlichen Gehstil, was das Bewältigen der Strecke zu einer zähnen, aber lohnenden mentalen Herausforderung macht. Der anschliessende Marsch in den beginnenden Sonnenaufgang fängt diese Belastung ab, setzt neue Energien frei und verleiht der Tour ihren einzigartigen, regenerativen Charakter.

Eine weitere Walliser Wanderung startet in Ulrichen. Von dort geht es hinauf zur Alp Mällige und weiter bis zum Hungerberg oberhalb von Reckingen. Im Bergrestaurant Hungerberg können die Teilnehmer dann ein gemeinsames Abschlussfrühstück geniessen. Geführt wird die Gruppe von einem Wanderleiter von Goms Tourismus. Aus

Sicherheitsgründen ist die Teilnehmerzahl auf zehn Personen beschränkt. «Wir organisieren jetzt im vierten Jahr schon eine Nachtwanderung», sagt Elena Eyholzer von Goms Tourismus. Das Echo der Teilnehmer der vergangenen Jahre war sehr positiv: «Für viele ist so eine Nachtwanderung ein einmaliges Erlebnis. Viele würden sich nicht getrauen, solche Touren ohne Führung in der Dunkelheit zu machen», sagt Eyholzer.

Marina Kraus, Wanderleiterin von Maremountain, organisiert eine Wanderung auf den Gemmipass und zum Daubensee.

Die rund siebenstündige Tour startet um Mitternacht in Leukerbad und führt über den steilen Felsenweg hinauf zum Gemmipass. Auf dem Gemmipass folgt eine Rundwanderung um den Daubensee, bevor die Exkursion an der Gemmi-Bergstation endet. Dort werden die Teilnehmer mit einem Frühstücksbuffet und dem Panora-

mablick auf Leukerbad und die umliegenden Berge belohnt.

Bei einer Nachtwanderung verändere sich die Sinneswahrnehmung, sagt Marina Kraus. Durch die Dunkelheit reduziert sich das Sichtfeld auf den unmittelbaren Lichtkegel der Stirnlampen. Das schärft den Fokus und intensiviert die übrigen Sinne. Durch das bewusste Ausschalten der künstlichen Lichtquellen während der Pausen können die Teilnehmer die akustische Kulisse der Bergwelt, die Umrisse der Landschaft und den Sternenhimmel ungestört wahrnehmen.

Physisch und mental fordert die Tour die Wandernden besonders in der zweiten Nachthälfte. Ab circa 3 Uhr setzt eine spürbare Müdigkeit ein. Das Überwinden dieses Tiefs bis zum Einsetzen des ersten Morgenlichts, das laut Kraus mobilisierend wirkt und neue Energie freisetzt, gilt als prägendes und belebendes Element der Exkursion.