



Der Wald, Waldbaden und Waldsamkeit



Die Effekte des Waldes und was Waldbaden ist

Shinrin Yoku, wie das Bad im Wald in Japan genannt wird, ist dort ein von den Krankenkassen anerkanntes Therapeutikum. Der Wald hat, so beweisen es mittlerweile zahlreiche Studien, viele positive Effekte auf unsere Gesundheit. Er soll vor Burn-out schützen, Depressionen vorbeugen und bei Stressbelastung helfen, ja sogar beim Heilungsprozess von chronischen Krankheiten und bei Krebs helfen. Allein der Anblick von Wald, Grün und Bäumen hat laut einer Studie, die bereits 1984 durchgeführt wurde, einen positiven Effekt auf Patienten im Krankenhaus. Diejenigen, die ins Grüne schauen konnten, wurden schneller gesund und brauchten weniger Medikamente als diejenigen, die lediglich auf eine Hausfassade sehen konnten.

Auch das Grün innerhalb eines Wohngebietes, so eine Studie einer Forschergruppe aus Chicago, habe einen positiven Effekt auf die Gesundheit der dort lebenden Menschen. Alter

und Einkommen der Studienteilnehmer wurden herausgerechnet und dennoch kam man zu dem Ergebnis, dass Bewohner eines „grünen Bezirks“ deutlich weniger an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes litten, ja sogar im Schnitt länger lebten. Und Untersuchungen der Uni Wien fanden heraus, dass allein schon beim Aufenthalt unter Bäumen der Blutdruck und die Herzfrequenz absinken

Die vielfältigen Sinneseindrücke, die wir im Wald erleben, wirken sich positiv auf die Aktivität des Parasympathikus – den Nerv der Ruhe – aus.

und sich der Muskeltonus verringert – was die beste Voraussetzung für wohltuende Entspannung ist.

Dr. Clemens Arvey, Pflanzenwissenschaftler und Landschaftsökologe, betont zudem, dass die vielfältigen Sinneseindrücke, die wir im Wald erleben, sich positiv auf die Aktivität des Parasympathikus – den Nerv der Ruhe – auswirken und so unser Körper ein „Resetprogramm“ anschaltet. Der Wald bietet mit Grün, Licht, Schatten, Stille und besonderen Düften einen Ausgleich zu den stressigen Eindrücken des Alltags. Darüber hinaus ist er meist ohne viel Aufwand zu erreichen und steht uns zu jeder Zeit kostenlos zur Verfügung. Die Luft im Wald ist sauerstoffreicher und reiner als die in der Stadt, zudem enthält sie bis zu 90 % weniger Staubteilchen. Das ist für Mensch und Hund, vor allem für die Atemwege und die Haut gesund.

Der Wald bildet eine einzigartige, heilsame Atmosphäre, in die wir eintauchen können, und mit Achtsamkeits-, Atem- und Entspannungsübungen können wir diesen gesundheitsfördernden Aspekt des Waldes noch verstärken. Das Klima ist mild, denn das Nadel- und Blätterdach schützt, kühlt, spendet Schatten und hält starken Wind ab. Der Boden ist weich und schont die Gelenke von Mensch und Hund. Bioaktive Substanzen, die die Blätter und vor allem die Nadeln abgeben, darunter Terpene und ätherische Öle, stärken das Immunsystem. Diese Pflanzenstoffe dienen den Pflanzen zur Kommunikation, vertreiben Schädlinge oder locken Nützlinge an. Sie wirken aber auch pharmakologisch auf uns Menschen, indem sie unsere Killerzellen aktivieren und vor freien Radikalen schützen. Nach einem Regenschauer oder bei Nebel ist die Konzentration der Terpene im Wald am größten, denn durch das Verdampfen der Flüssigkeit werden noch mehr heilsame Stoffe an die Luft abgegeben.



Professor Dr. Qing Li, Pionier der chinesischen Waldmedizin, bewies im Rahmen einer Studie an der Nippon Medical School of Tokio, dass sowohl die Anzahl als auch die Aktivität der Killerzellen bereits nach einem Tag im Wald um ein Vielfaches ansteigen. Bis zu doppelt so viele Killerzellen werden aktiviert, wenn man zwei Tage hintereinander mehrere Stunden im Wald verbringt. Diese Zellen sind der entscheidende Faktor bei der Immunabwehr, denn sie sind dafür verantwortlich, kranke Körperzellen ausfindig zu machen und zu eliminieren. Deshalb ist der Immunologe Professor Dr. Quing Li sogar der Meinung, dass der Aufenthalt im Wald Krebs vorbeugen kann.

Seit nicht allzu langer Zeit ist die Biophilia-These in aller Munde. Biophilia bedeutet so viel wie „Liebe und Hingabe zum Leben“. Laut dem amerikanischen Soziobiologen Wilson, der die Biophilia Hypothese zum ersten Mal aufbrachte, haben wir Menschen das starke Bedürfnis, uns mit der Natur zu verbinden und verfügen über eine große Affinität zu verschiedenen Habitaten und Ökosystemen, da wir uns aus der Natur entwi-

ckelt haben. In unserem Alltag entfernen wir uns immer mehr von der Natur, aber unsere Gene sind darauf programmiert, sich zum Wald hingezogen zu fühlen. Auch deshalb ist der Kontakt zur Natur so wichtig für unsere Gesundheit.

Gesundheitliche Effekte des Waldbadens:

- Blutdruck wird gesenkt
- weniger Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
- Stress wird gemindert – weniger Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden produziert
- Parasympathikus wird angeregt – verbessert Schlaf, Verdauung und Immunfunktionen
- Blutzuckerspiegel wird gesenkt
- Gedächtnis wird verbessert
- Immunsystem wird gestärkt und Killerzellen werden aktiviert
- Zellen werden geschützt vor freien Radikalen



Waldbaden und waldsam unterwegs sein – was ist das genau?

Es gibt viele unterschiedliche Ansätze beim Waldbaden. Im Kern heißt Waldbaden aber immer: Präsent und aufmerksam in der Atmosphäre des Waldes sein, um der umtriebigen Alltagswelt zu entfliehen und sich der heilsamen und harmonisierenden Kraft des Waldes zu öffnen. Beim Waldbaden übt man sich im achtsamen Beobachten des Waldes – eine Fertigkeit, die sich auf alle Aspekte des Lebens, sei es unsere Beziehung zu unserem Hund oder zu uns selber, übertragen lässt und so Klarheit und innere Gelassenheit schenkt. Auch wenn es nicht für ein ganzes Waldbad reicht, so hat es auch schon positive Effekte, wenn man als Hundehalter bewusst langsam und achtsam mit dem Hund spazieren geht – jenseits von Training und Anspruch, einfach „waldsam“. Der Wald bietet durch seine bioaktiven Pflanzenstoffe und die sauerstoffreiche Luft so viele gesundheitliche Vorteile, dass ein achtsamer Besuch im Wald wie ein wahrer Jungbrunnen auf uns wirkt.



Waldsam unterwegs zu sein beinhaltet mehr, als nur im Wald spazieren gehen:

- Bewegen Sie sich achtsam und langsam in der Natur.
- Erwarten Sie weniger, dann bekommen Sie mehr.
- Verbinden Sie sich mit der Natur.
- Erlauben Sie sich zu staunen, über Ihren Hund und über die Natur.
- Schärfen Sie Ihre Sinne, was genau können Sie alles wahrnehmen?
- Erleben Sie den Wald mit den Sinnen Ihres Hundes.
- Seien Sie liebevoll mit sich selbst und Ihrem Hund.

