

Schauplatz Schweiz

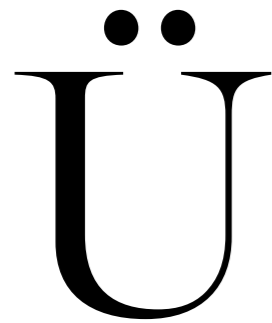
Shinrin-Yoku: Kraftort Wald



Der Wald ist ein Ort der Märgen, Mythen und Gefahren. Und für immer mehr Menschen auch ein Zufluchtsort: eine beruhigende Gegenwelt zum hektischen Alltag

Ruhige Schritte, offene Augen, das Handy auf Flugmodus. Studien zeigen, wie gesund das achtsame Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ist. Ein Waldbad mit zwei Experten

Text: Simon Koechlin, Bilder: Anne Gabriel Jürgens




Die reiche Vegetation im Sihlwald filtert Regenwasser und trägt damit zum Schutz der Wasserqualität des Flusses Sihl bei. Auch deshalb ist der Ort ein Naturschutzgebiet von nationaler Bedeutung

«Es ist gleich kühler hier», sagt Weissert, mit 76 Jahren der ältere. «Die Geräuschkulisse ist vollkommen anders», ergänzt Gallmann, einen Kopf grösser und 26 Jahre jünger.

Die beiden kennen sich nicht. Weissert ist Mediziner und war bis zu seiner Pensionierung Leiter der Neuropädiatrie am Ostschweizer Kinderspital St. Gallen. Gallmann arbeitet als Jurist bei einem Pharmakonzern. Was sie vereint, ist die Liebe zum Wald – und die Überzeugung, dass der bewusste Aufenthalt darin positive Auswirkungen auf die Gesundheit von uns Menschen hat. Beide haben sich intensiv mit dem «Waldbaden» auseinandergesetzt. Weissert untersuchte die Wirkung des Waldes auf Kinder und ist seit zehn Jahren als Vorstandsmitglied beim WWF St. Gallen für das Ressort Wald und Landschaft zuständig. Gallmann schrieb, gemeinsam mit dem japanischen Professor Yoshifumi Miyazaki, einer Koryphäe der Waldbad-Forschung, ein Buch, in dem er Waldbad-Wanderungen im Kanton Bern vorstellt. Ende 2023 wird ein zweiter Band mit Waldbade-Wanderungen in der Region Zürich erscheinen.

ÜBER DIE SIHLTALSTRASSE donnert ein Auto. Vor einem Haus kreischt die Heckenschere des Gärtners. Die Sonne brennt von oben und der Asphalt glüht von unten. Doch vom Bahnhof Sihlwald sind es nur wenige Schritte an der Sihl entlang, dann über eine Brücke – und schon werden Robert Gallmann und Markus Weissert von einem durch und durch urtümlichen Wald verschluckt. Der Asphalt weicht einem schmalen Wanderpfad, der steil bergan führt. Nach ein paar Dutzend Höhenmetern halten die beiden Männer unter dem Blätterdach inne.



«Wir Menschen sind mit dem Wald im Einklang, an seine Farben, sein Licht und seine Düfte sind wir angepasst – deshalb tun sie uns gut.»

ROBERT GALLMANN, JURIST UND BUCHAUTOR

Farne, Flechten, Moos und Pilze: Das bewusste Eintauchen ins Grün senkt den Blutdruck und den Cortisolspiegel und stärkt das Immunsystem

Um zu verstehen, weshalb der Wald gesund mache, müsse man zuerst in die Stadt schauen, sagt Gallmann. «Die Umgebung, in der wir Menschen heute leben, ist künstlich – sie macht uns krank.» Nicht von einem Tag auf den anderen. Aber langsam. Lärm treibt unseren Blutdruck in die Höhe und lässt uns schlecht schlafen. Die eintönigen, grauen Betonfassaden langweilen uns. Die Hitze in der Stadt tut unserem Immunsystem nicht gut. Die Hektik des Arbeitslebens trägt das ihre dazu bei. «Der Wald hingegen ist die Umgebung, in der wir Menschen über Zehntausende von Jahren lebten. Mit ihm sind wir im Einklang, an seine Farben, sein Licht und seine Düfte sind wir angepasst – deshalb tun sie uns gut.»

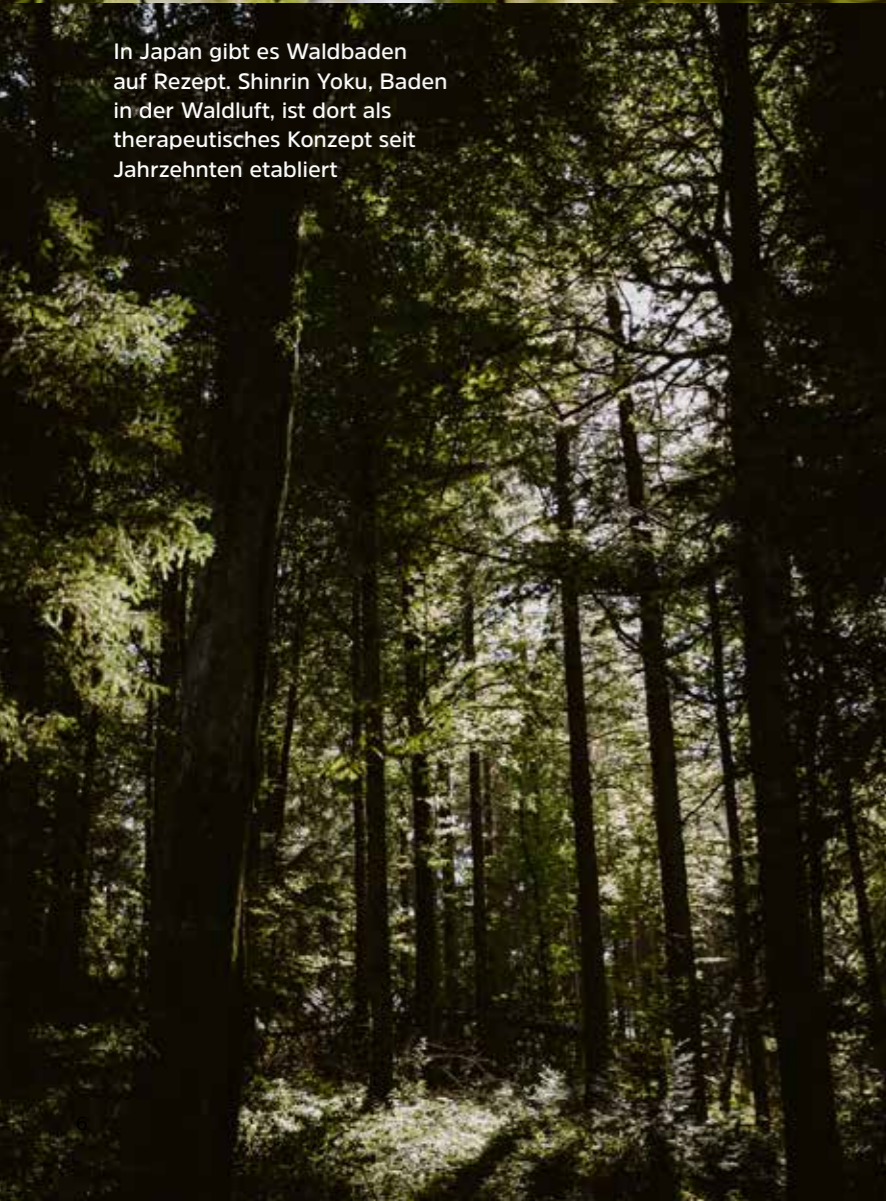
DER URSPRUNG DES Waldbadens als Vorsorge- oder Heilmethode liegt in Japan. Vor 40 Jahren schlug die japanische Forstagentur erstmals Waldbäder als Stressbewältigung für die Bevölkerung vor. Der japanische Begriff dafür, Shinrin-Yoku, wird übersetzt als «Abtauchen in die Atmosphäre des Waldes». Mit der Einführung des Programms begannen japanische Forscher, die therapeutischen Wirkungen des Waldbadens auf den menschlichen Organismus zu untersuchen.

Der Aufenthalt im Wald, so fanden sie in zahlreichen Studien, verbessert die Atmung, die Herz- und Gehirnaktivität und stärkt das Immunsystem. Der Blutdruck sinkt, Konzentrationen von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin ebenso. Die Durchblutung des Gehirns nimmt ab, es erholt sich. Die Konzentration bestimmter Immunzellen erhöht sich. Die Effekte seien eindrucklich, erzählt Markus Weissert. Für eine Studie habe man Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung in zwei Gruppen eingeteilt. Die einen machten einen 20-minütigen Spaziergang in der Stadt, die anderen im Wald. Das Aufmerksamkeitsvermögen der Stadtgruppe verbesserte sich kaum, das der Waldgruppe hingegen signifikant. «Es wirkte wie eine Dosis Ritalin.»

Inzwischen wird Waldbaden auch in Europa immer beliebter. Der Bundesrat verweist in seiner gesundheitspolitischen Strategie darauf, dass eine intakte Natur das Wohlbefinden der Bevölkerung fördere und eine Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit sei. Gerade die Biodiversität sei wichtig, sagt Markus Weissert. Die Mikroorganismen des Waldes dienten als Trainingssystem für unser Immunsystem. «Wenn wir uns unterschiedlichen Mikroben aussetzen, sind wir besser gerüstet gegen Krankheitserreger.» Es



In Japan gibt es Waldbaden auf Rezept. Shinrin Yoku, Baden in der Waldluft, ist dort als therapeutisches Konzept seit Jahrzehnten etabliert



sei keine Überraschung, dass mit der städtischeren, naturferneren Lebensweise auch Immun- und Autoimmunerkrankungen wie Allergien oder Diabetes Typ 1 enorm zugenommen hätten.

Er ist deshalb überzeugt, dass der Aufenthalt in abwechslungsreichen, naturnahen Wäldern gesünder ist als in Monokulturen. Ansonsten gibt es den perfekten Waldtyp für das beruhigende Bad wohl nicht. Nadelbäume setzen besonders viele Terpene frei. Diese Duftstoffe senken laut Studien den Cortisolspiegel und stimulieren das Immunsystem. Mischwälder wiederum haben stärkere Effekte auf die Herzaktivität und das Nervensystem. Allerdings spielen auch das ästhetische Empfinden eine Rolle, gibt Weissert zu bedenken. Manche Menschen hätten es gerne aufgeräumt im Wald. Anderen gefalle das totholzreiche Wirrwarr des Sihlwalds besser. «Wenn sich jemand ärgert, weil ihm der Wald nicht passt, wird er sich darin nicht erholen.»

DIE BEIDEN GEHEN weiter. Gemächlich, ruhig und konzentriert. Mal zeigt Gallmann auf ein Stück Totholz, von dem es im Sihlwald jede Menge gibt. Mal schaut sich Weissert ein Tännchen an, das von Flechten und Moos überwachsen ist. Bei einem umgekippten Wurzelteller eines Baumes erzählt er von dem Pilzgeflecht im Boden, das den ganzen Wald mit Nährstoffen versorgt. Gallmann wiederum deutet auf eine Stelle, in der das Licht besonders schön durch das Blätterdach fällt.

Der Pfad geht in einen Hohlweg über, links und rechts steigen Borde an. Quer darüber liegt ein gewaltiger Baumstamm – wie eine Brücke führt er über den vertieft liegenden Weg. «Der ist toll», sagt Gallmann und klettert sofort hoch. Weissert stellt sich auf dem Weg unter den Stamm und tut so, als ob er das zentnerschwere Teil anheben wollte. Einen Moment versetzt der Wald die beiden Männer in ihre Kindheit zurück.

Gerade für Kinder, sagt Weissert, sei der Aufenthalt im Wald besonders wichtig. Bei seiner Arbeit habe er oft festgestellt, dass naturfremd aufgewachsene Kinder unter vielerlei Entwicklungsschwierigkeiten litten. Nicht nur in der Motorik und Sensorik, sondern auch im Verhalten. «Es ist nachgewiesen, dass der Waldaufenthalt das Selbstwertgefühl der Kinder steigert.» Studien hätten zudem gezeigt, dass Kinder nach einem Waldspaziergang Puzzles rascher zusammensetzten als nach einem Stadtpaziergang.

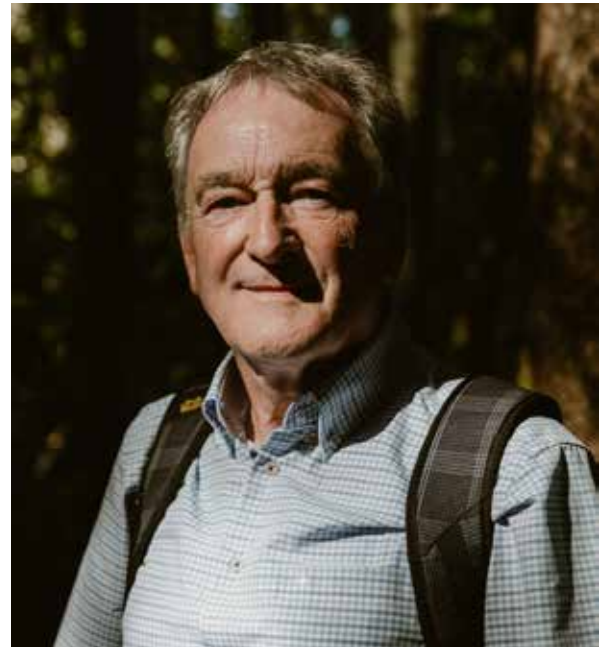
Ein eindrückliches Erlebnis habe er mit einer Gruppe schwerstbehinderter Kinder gehabt, erzählt Weissert. «Die Heimleitung organisierte



Robert Gallmann (links) und Markus Weissert sind von der heilsamen Wirkung des Waldes auf unseren Körper und unsere Seele überzeugt

eine Waldwoche. Das war ein enormer Aufwand, denn viele der Kinder konnten nicht gehen, kaum sprechen oder litten an Epilepsien. Aber es war ein Riesenerfolg. Die Kinder fühlten sich wohl, entspannten sich und blühten auf. Sie waren viel aufnahmefähiger als sonst – und es gab kaum epileptische Anfälle. Die Physiotherapeutin erzählte, solche Effekte bringe sie nicht hin.»

Trotzdem trägt der Begriff Waldbaden zuweilen einen esoterischen Anstrich. Manch einer denkt, dabei umarme man Bäume oder lege sich ins nasse Laub. Solche Ansichten rührten wohl zum Teil daher, dass in Japan das Mystische eine wichtige Rolle spiele, sagt Gallmann. Mit Esoterik hätten die gesundheitsfördernden Wirkungen von Waldaufenthalten aber nichts zu tun. Bäume umarmen müsse man nicht; aber achtsam in den Wald eintauchen, möglichst ohne sich durch Ziele unter Druck zu setzen. Er tue dies am liebsten alleine, sagt Gallmann, so könne er am besten Gedanken fassen, sich sammeln und die Batterien aufladen. Wichtig sei, sich auf den Lebensraum Wald einzulassen und sich Zeit zu nehmen. «Waldbaden ist kein Wettschwimmen.» Aus wissenschaftlicher Sicht, ergänzt Weissert, seien ein – bis zweistündige Waldaufenthalte gut. So viel Zeit benötige der Körper, bis die Stresshormone verschwinden, der Blutdruck sinkt und der Puls runterkommt.



HABEN DIE BEIDEN Waldbad-Spezialisten einen Lieblingswald? Weissert schüttelt den Kopf. Er gehe gerne in den Wald an seinem Wohnort und entdecke dort immer wieder Neues. Gallmann schwärmt von einer der Wanderrouten, die er in seinem Buch vorstellt. Das unberührte Gastertal, erzählt er, habe ihn an Shangri-La erinnert, einen fiktiven, sagenumwobenen Ort in Tibet. «Für mich war die Wanderung durch das Gasterntal mein persönliches Shangri-La.» Schlussendlich aber habe jeder Mensch einen anderen Zugang zum Wald. Er versuche, ihn möglichst intensiv, mit allen Sinnen zu erleben, sagt Gallmann. Den Duft des blühenden Bärlauchs im Frühlingwald liebe er – und jenen des Arvenharzes in den Alpen, weil es ihn an die Mammutbäume erinnere, die er vor 25 Jahren in den USA kennengelernt habe. «Ab und zu ziehe ich im Wald auch die Schuhe aus. Es gibt nichts Schöneres, als barfuss auf Moos zu gehen oder die Füße im Wasser zu baden.»

Da trifft es sich gut, dass der Weg auf dem letzten Teil der kleinen Wanderung wieder abwärts führt in Richtung Sihl, die gemütlich dahinplätschert. Gallmann sucht sich eine geeignete Stelle, zieht die Schuhe aus und macht ein paar Schritte in den kühlen Fluss. Weissert hüpfte auf einen Stein im Wasser. Beide wirken vergnügt – und sehr entspannt.