

SHINRIN YOKU
Heilsames Waldbaden

Yoshifumi Miyazaki

SHINRIN YOKU Heilsames Waldbaden

Die japanische Therapie für
innere Ruhe, erholsamen Schlaf
und ein starkes Immunsystem

Aus dem Englischen von Dr. Ulrike Kretschmer

The logo for IRISIANA features a thin, black, upward-curving arc above the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif typeface.

IRISIANA

1. Auflage 2018

© der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House
GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die englische Originalausgabe erschien 2018 in Groß-
britannien unter dem Titel *Shinrin-yoku. The Japanese Way of
Forest Bathing for Health and Relaxation* bei Aster, einem
Imprint der Octopus Publishing Group Ltd, London

Text Copyright © Yoshifumi Miyazaki 2018

Design und Layout Copyright © Octopus Publishing Group
2018

Alle Rechte vorbehalten

Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise
Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm,
elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfah-
ren), Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur
mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der
Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultie-
ren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir
uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren
Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Projektleitung: Sven Beier, Sarah Gast
Übersetzung / Redaktion: Dr. Ulrike Kretschmer, München
Korrektorat: Susanne Langer, Germering
Satz: Dr. Alex Klubertanz, Garmisch-Partenkirchen
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, München

Printed in Italy

ISBN: 978-3-424-15347-7

Inhalt

Einführung 9

1 | Das Konzept der Naturtherapie 21

2 | Japans Beziehung zur Natur 43

3 | Die Praxis des Waldbadens 63

4 | Der Wald – immer in der Nähe 97

5 | Wissenschaftliche Hintergründe 127

6 | Die Zukunft der Waldtherapieforschung 177

Waldtherapieorganisationen 184

Literatur und Quellen 185

Register 188

Danksagung 192

»Den Namen des
Baumes kannte ich nicht,
doch ich badete in
seinem süßen Duft.«

MATSUO BASHŌ

Stellen Sie sich vor, Sie gingen in diesem Augenblick im Wald spazieren. Sie spüren die Erde und die Blätter unter Ihren Füßen, spüren, wie kleine Zweige brechen. Sie lauschen dem Gesang der Vögel und blicken durch Lücken im Laub zum Himmel über den Baumkronen. Das Licht fällt hier und da durch das Blätterdach auf den Pfad vor Ihnen.

Sie atmen tief ein.

Sie nehmen die unverwechselbaren Gerüche des Waldes wahr: Moos, den Saft der Pflanzen, Erde und Holz.

Sie nehmen all das in sich auf.

Einführung

In Japan praktizieren immer mehr Menschen eine äußerst bemerkenswerte Form der Präventivmedizin. Entstanden ist sie zwar aus der Intuition heraus, doch wird ihre Wirksamkeit mittlerweile durch immer mehr wissenschaftliche Studien gestützt, die ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorzüge bestätigen.

Der Begriff »Shinrin Yoku« wurde 1982 von Tomohide Akiyama¹, dem Leiter der japanischen Forstverwaltung, geprägt. Wörtlich übersetzt bedeutet er Waldbaden, ähnlich wie Sonnenbaden oder ein Bad im Meer. Dabei nimmt man nicht buchstäblich ein Bad im Wald, sondern genießt die Atmosphäre des Waldes und nimmt die Natur aus nächster Nähe mit allen Sinnen wahr.

WAS IST SHINRIN YOKU?

Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe, einen Morgen, einen Nachmittag oder einen ganzen Tag lang. Als der Begriff geprägt wurde, war die Idee dahinter eigentlich eine Art Marketingstrategie, mit der man mehr Menschen in die vielen wunderschönen Wälder Japans locken wollte. Doch seitdem beschäftigen sich einige Wissenschaftler rund um den Globus, zu denen auch ich gehöre, mit den physiologischen und psychologischen Auswirkungen der Natur, insbesondere des Waldes, auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen. Angeregt wurden diese Forschungen durch die Tatsache, dass wir uns irgendwie besser fühlen, wenn wir von Natur umgeben sind.

森
林
浴

Die japanischen Schriftzeichen für Shinrin Yoku. Das erste Zeichen stellt einen Wald dar (drei Bäume), das zweite ein Gehölz (zwei Bäume) und das dritte bedeutet baden (fließendes Wasser links, rechts ein Tal).

Im März 1990 führte ich die ersten Experimente zu den physiologischen Auswirkungen des Shinrin Yoku auf der japanischen Insel Yakushima²⁻⁴ durch. In Kooperation mit der japanischen Rundfunkgesellschaft NHK begannen wir, den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Speichel von Probanden zu messen, die einen Waldspaziergang machten. In den darauffolgenden zehn Jahren ist das Sammeln diesbezüglicher wissenschaftlicher und physiologischer Daten jedoch ins Stocken geraten. Erst die technischen Fortschritte seit dem Jahr 2000 haben es uns ermöglicht, die Tätigkeit des Gehirns und des vegetativen Nervensystems genauer zu messen; beides sind gute Indikatoren für das Stressniveau im menschlichen Körper. Und so sind die Daten in den letzten 10 bis 15 Jahren rasant angewachsen.

Die Ergebnisse sind äußerst vielversprechend. Sie belegen eindeutig, dass unser Körper die Natur noch immer als sein Zuhause erkennt – was sehr wichtig ist, da immer mehr Menschen in Städten leben und in städtische Umgebungen ziehen.

WARUM BRAUCHEN WIR SHINRIN YOKU?

In jüngerer Zeit sind stressbedingte Erkrankungen zu einem gesellschaftlichen Problem globalen Ausmaßes geworden. Ohne dass es uns bewusst wird, sind wir von der heutigen, vom Menschen geschaffenen Welt überreizt und überfordert, was unseren Körper anfälliger für Krankheiten macht. Deshalb verwundert es kaum, dass Shinrin Yoku als natürliche und kostengünstige Methode genutzt wird, um dieses Problem in den Griff zu bekommen.

Es ist rund sieben Millionen Jahre her, seit unsere Vorfahren begonnen haben, sich zu dem modernen Menschen zu entwickeln, der wir heute sind.⁵ Während dieses Evolutionsprozesses haben wir mehr als 99,99 Prozent unserer Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht. Unser Körper ist an die Natur angepasst.^{6,7} Mit Shinrin Yoku kann man keine Krankheiten behandeln, es kann aber durchaus eine vorbeugende medizinische Wirkung haben, die eine Erkrankung weniger wahrscheinlich macht. So kann die Methode auch dazu beitragen, die Gesundheitssysteme weltweit zu entlasten – stressbedingte Erkrankungen sind ein enormer jährlicher Kostenfaktor.

Erst die Daten der letzten 10 bis 15 Jahre erlauben es uns, wissenschaftliche Aussagen über die Wirkung des Shinrin Yoku zu treffen.⁸⁻³⁰ 2003 habe ich für dieses wissenschaftlich basierte Shinrin Yoku den Ausdruck »Waldtherapie« vorgeschlagen. Und so wurde aus einer auf Intuition gründenden Methode eine wissenschaftliche, die heute als präventivmedizinische Behandlungsform gilt. Es gibt mittlerweile über 60 offizielle Waldtherapie-Spazierwege in Japan, die die Forest Therapy Society dem Ausüben des Shinrin Yoku vorbehält. Darüber hinaus absolvieren immer mehr Ärzte eine Ausbildung in Waldmedizin.

MEIN PERSÖNLICHER HINTERGRUND

Ich würde gern erläutern, wie ich zu einem Waldtherapieforscher wurde. Es begann in meiner Kindheit. Ich kam 1954 zur Welt und liebe die Natur, seit ich denken kann. Als ich neun Jahre alt war, zogen wir in ein Haus mit Garten, wo ich das erste Mal mit Erde in Kontakt kam. Mein Vater war ein Pflanzennarr, und ich durfte ihm im Garten immer helfen, etwa beim Umsetzen von Bäumen. Ich weiß noch, dass ich immer darüber staunte, wie entspannt mein Körper war, wenn er Erde, Blumen und Bäume um sich hatte. Als es dann Zeit für die Uni war, beschloss ich, Landwirtschaft zu studieren – warum genau, weiß ich nicht, vielleicht weil ich mich an das Gefühl im Garten erinnerte.

Als Schüler war ich nie besonders gut gewesen. Im ersten Grundschuljahr war ich Klassenletzter und erreichte in Tests nie mehr als 20 Prozent des Gesamtergebnisses. Rückblickend denke ich, dass ich das Konzept von Testfragen und -antworten nie wirklich begriffen habe; ich wusste einfach nicht, was ich in die Antwortspalte schreiben sollte.

Heute bin ich Professor an der Universität Chiba. Damals jedoch, als ich dort studieren wollte, bin ich zweimal durch die Aufnahmeprüfung gefallen. Als Student habe ich es also nicht an die Universität Chiba geschafft, wohl aber später als Professor. Manchmal geht das Leben seltsame Wege.

Einen Studienplatz bekam ich schließlich an der Universität für Landwirtschaft und Technologie in Tokio. Studiert habe ich dort allerdings nicht viel – ich verbrachte meine Zeit lieber mit Sport und meinem Aquarium voller tropischer Fische. Infolgedessen habe ich meinen Abschluss gerade so geschafft. Auch auf die Suche nach einem Job verwendete ich wenig Enthusiasmus und so blieb ich an der Uni und schloss einen Masterstudiengang an.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte die Uni gerade einmal zehn Studierende pro Jahr zu ihren Masterstudiengängen zugelassen – erst in meinem Abschlussjahr wurde die Zahl auf zwölf erhöht. Ich war der Zwölfte, wieder einmal gerade so. Nach dem Master wusste ich allerdings immer noch nicht, was ich beruflich tun wollte. Doch plötzlich wurde eine Stelle frei: als Hochschulassistent der medizinischen Fakultät an der Medizinischen und Zahnmedizinischen Universität Tokio. Mein damaliger Professor sagte mir, er sei sich nicht sicher, ob das etwas für mich wäre, ich sollte es aber auf jeden Fall versuchen.

Ich bekam den Job – der Beginn meiner kurvenreichen Karriere als Forscher. Da ich keinerlei medizinische Qualifikationen vorzuweisen hatte, war der Weg natürlich äußerst holprig, er bot mir jedoch die Chance, mir Forschungstechniken anzueignen. Die medizinische Fakultät dieser Universität ist eine der führenden des Landes, und ich hatte einen ausgezeichneten Tutor. Mir war klar, dass ich meinen Doktor machen musste, wollte ich meinen Weg weiter verfolgen, und so biss ich die Zähne zusammen und promovierte schließlich in Medizin. Insgesamt verbrachte ich neun Jahre an der Fakultät.

1988 bekam ich eine Anstellung am Forestry and Forest Products Research Institute (FFPRI), einem forstwirtschaftlichen Forschungsinstitut. Sie markierte den Beginn meiner Shinrin-Yoku-Forschungen. Wir konnten damals unsere Forschungsthemen frei wählen; ich entschied mich

für Wälder, Holz und Entspannungsmethoden. Ich suchte nach Antworten auf eine Frage, die mich seit meiner Kindheit beschäftigte: »Warum sind wir in der Natur so entspannt?« Da ich aber noch relativ jung war, bekam ich zunächst nicht die benötigten Forschungsgelder.

Zum Glück kam da gerade eine Anfrage der japanischen Rundfunkgesellschaft NHK herein, für die ich an einer Sendung über Yakushima mitarbeiten sollte; die japanische Insel ist für ihre Zedernwälder berühmt. Damit war der Weg für die weltweit ersten physiologischen Experimente zur Wirkung des Shinrin Yoku geebnet: Ich erforschte die Auswirkungen der Zedern auf Stresshormone im menschlichen Körper.

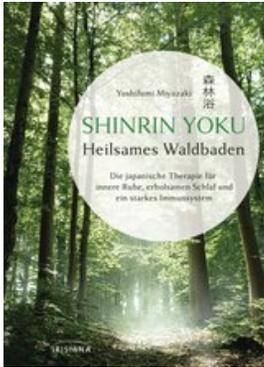
Aufgrund dieser Arbeit stellte mir die japanische Regierung 2004 ein großes Forschungsbudget zur Verfügung – der Beginn der Waldtherapieforschung. Nach 19 Jahren am FFPRI wechselte ich schließlich zum Center for Environment, Health and Field Sciences an der Universität Chiba.

Mein alles andere als gerader Weg hatte mich also von der landwirtschaftlichen Fakultät zur medizinischen und danach zum FFPRI geführt, bevor ich schließlich Universitätsprofessor wurde. Mein Forschungsgebiet umfasst übergreifend die Bereiche Umweltschutz, Medizin, Forstwirtschaft und Gesundheitswissenschaft. Sie alle haben die Waldtherapieforschung und meine Arbeit entscheidend mitgeprägt.

»Die einen werden durch
einen Baum zu
Freudentränen gerührt, für
die anderen ist er nur etwas
Grünes, das im Weg steht.
Für die einen ist die Natur
lächerlich und

missgestaltet, andere
nehmen sie nicht einmal
wahr. Doch für den, der
Fantasie hat, ist die Natur
die Fantasie selbst.«

WILLIAM BLAKE



Yoshifumi Miyazaki

Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden

Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 14,9 x 21,0 cm
ISBN: 978-3-424-15347-7

Irisiana

Erscheinungstermin: April 2018

Den Wald als Ort der Heilung entdecken

Shinrin Yoku oder "Waldbaden" wurde in den 1980er Jahren in Japan entwickelt. Beim achtsamen Spazieren im Wald nimmt der Körper die ätherischen Öle der Bäume auf. Dadurch wird der Stresslevel gesenkt, das Immunsystem gestärkt und selbst der Blutzuckerspiegel reguliert sich.

In diesem liebevoll gestalteten Buch vereint der weltweit führende Shinrin-Yoku-Experte Yoshifumi Miyazaki altes Wissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Umweltmedizin und Waldtherapieforschung. Sie lernen zahlreiche praktische Anwendungen kennen, die Ihnen dabei helfen den Wald mit allen fünf Sinnen zu erfahren. Ob Atemübungen im Grünen, achtsame Spaziergänge oder Chillen in der Hängematte zwischen den Bäumen – der Wald erdet uns und hat zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper und unsere Psyche. Das Buch gibt zudem Tipps, wie Sie die Erkenntnisse der Waldtherapieforschung auch in der Stadt und in den eigenen vier Wänden nutzen können.

 [Der Titel im Katalog](#)