



Spartipps für Autofahrer:

Mit der künftigen CO₂-Abgabe wird Tanken bestimmt teurer, da lohnt es sich, schon mal das Spritsparen zu üben. Seite 4

FÄCHER

Unterhaltung zum Wochenende



Im Kampf gegen das Alter:

Es gibt Forscher, die halten das Altern für einen Prozess, der sich verlangsamen oder gar aufhalten lässt. Seit 3

Ein Baum zu umarmen ist eigentlich ganz leicht. Man sucht sich ein nicht allzu dickes Exemplar aus, stellt sich mit dem Gesicht zum Stamm und schlingt die Arme darum. Dann schließt man die Augen, legt seine Wange auf die Rinde und tut weiter nichts.

Einen Baum zu umarmen ist andererseits auch ziemlich schwer. Wie sieht denn das aus, fragt man sich, während man so dasteht. Hält man mich jetzt für einen dieser Bäume umarmenden Spinner? Ganz abgesehen davon, dass die trockene Baumrinde an der Innenseite der Oberarme kratzt und die Waldameisenkolonie auf ihrem Stammweg wenig Rücksicht auf das menschliche Verkehrshindernis nimmt.

Daniela Schneider weiß, wie schwer sich manche ihrer Kursteilnehmer mit dem Baumumarmen tun. Deshalb verlangt es die Waldpädagogin auch nicht. „Wenn Du möchtest, dann mach das. Wenn nicht, setz' Dich hin, lehne Dich mit dem Rücken an den Stamm und lass einfach mal die Gedanken ziehen.“

Gedanken ziehen lassen – das ist überhaupt ein guter Rat. Einer, den die ausgebildete Waldpädagogin ihren Teilnehmern am Waldbadekurs auch immer wieder gibt. Denn das Schwierigste am absichtslosen Schlendern im Wald, so die Definition des Begriffes, ist genau das – den Kopf frei zu machen, für alle Eindrücke, die der Forst so zu bieten hat. Da ist zum Beispiel der Geruch von feuchtem Holz, das Rauschen der Blätter im Wind, das Surren eines Insekts, der Geschmack von Brennnesselsamen oder das Gefühl des feuchten Waldbodens unter den nackten Füßen. In ihrem knapp vierstündigen Badegang legt die Waldbademeisterin immer wieder Pausen ein. Sie bittet die Teilnehmer die Umgebung zu schnüffeln, macht gemeinsam mit ihnen auf einer Lichtung Qigong-Übungen und erklärt, welche Blätter, Früchte oder Samen essbar sind.

Seit drei Jahren bietet Daniela Schneider das Waldbaden als Kurs bei der Waldpädagogik oder der Volkshochschule an. Regelmäßig führt die Ettlingerin Gruppen in die hiesigen Wälder und erklärt, was es damit auf sich hat. Und das ist weit mehr, als man auf den ersten Blick glauben mag. „Dass der Wald uns gut tut, ist nichts Neues. Die Erkenntnis hat fast jeder von uns schon gemacht“, sagt sie. Doch wie immer mehr Wissenschaftler, Biologen und Ärzte auch glaubt auch Daniela Schneider daran, dass unter der rauen, braunen Rinde, unter den saftigen, grünen Blättern und dem feuchten, duftenden Waldboden eine Superkraft schlummert, über die in den kommenden Jahrzehnten noch viel geforscht werden muss und wird.

Die Japaner sind beim Waldbaden schon weit voraus geschwommen. Sie waren die ersten, die der Heilkraft der Bäume auf die Spur kamen. „Shinrin-yoku“, übersetzt Wald(luft)bad, wurde Anfang der 80er Jahre ursprünglich eher als Marketing-Gag ersonnen, um die jungen Japaner wieder mehr in den heimischen Forst zu locken. Ein Aufenthalt im Wald sei nicht nur ein besonders entspannendes sondern auch ein gesundheitsförderndes Erlebnis, so die Arbeitstheorie. Das Landwirtschaftsministerium investierte seitdem Millionen, um die medizinische Wirkung des Shinrin-yoku nachzuweisen.

Tatsächlich zeigte sich in verschiedenen Studien immer wieder, dass schon ein kurzer Spaziergang im Wald einen Einfluss auf die Gesundheit hat. Nach Messungen in Blut und Speichel von Waldbadern fanden sich nach Rückkehr



Waldbaden Die grüne Superkraft

SEID UMSCHLUNGEN, BÄUME: Waldpädagogin Daniela Schneider umarmt beim Waldbaden im Karlsruher Oberwald einen Baum. Doch „Shinrin-yoku“, japanisch für „Baden in der Waldluft“ bedeutet nicht nur Entspannung und Stressabbau. Viele Forscher sehen darin auch handfeste medizinische Wirkung. Foto: Uli Deck / epd

aus dem Wald eine erhöhte Anzahl von Killerzellen, die das Immunsystem stärken. Außerdem war ihr Blutdruck gesunken, der Puls ebenfalls und auch das Stresshormon Cortisol war deutlich weniger vorhanden.

Woran das liegt? Daniela Schneider hat viel über das Thema gelesen. „Die Bäume kommunizieren miteinander“, sagt sie. Durch das Aussenden von Duftstoffen, so genannten Terpenen, könnten sie sich untereinander Signale geben. Aber auch über ihre Wurzeln stünden sie in Kontakt mit anderen Lebewesen, wie Pilzen zum Beispiel. „Ich nenne das immer das WWW des Waldes. WWW für wood wide web“, erklärt die Waldfrau. Der Mensch sei für die gesendeten Informationen ebenfalls empfänglich. „Japanische Untersuchungen bestätigen, dass die Terpene die Anzahl unserer Abwehrzellen erhöhen.“ Doch wie viel Waldluft es sein muss und ob Waldluft am Ende vielleicht sogar Krebs heilen könnte – darüber gibt es keine genauen Erkenntnisse.

Deutsche Wissenschaftler bleiben deshalb zurückhaltend. Unbestritten ist aber auch hierzulande, dass der Wald einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden hat. Eine schwedische Studie aus dem Jahr 1984 zeigt, dass man dafür nicht mal in den Wald gehen

muss. Es reicht offenbar schon aus, auf Bäume zu schauen. Für besagte Studie hatte man Patienten eines amerikanischen Krankenhauses nach der OP in unterschiedlichen Zimmern untergebracht. Die eine Hälfte schaute aus dem Fenster auf eine Mauer, die andere auf Bäume. Nicht nur, dass sämtliche Patienten mit Blick ins Grüne einen Tag früher aus dem Krankenhaus entlassen werden konnten, sie kamen auch mit weniger Schmerzmitteln aus.

Ob der Wald mehr als nur Wellness kann, wird in den kommenden Jahren noch genauer untersucht werden. Für Daniela Schneider braucht es gar keine Beweise mehr. Sie hat es selbst erlebt. In ihrem ersten Leben war die heute 52-Jährige zwölf Jahre lang als Privatkundenbetreuerin einer Bank beschäftigt. Schließlich beschloss sie, den Job zugunsten einer Ausbildung zur Waldpädagogin aufzugeben. „Magen-Darminfekte, Erkältungen – all das hatte ich

früher ständig. Heute bin ich so gut wie nie krank“, sagt sie.

Federnden Schrittes läuft sie auf einem kaum sichtbaren Weg durch das Dickicht des Oberwalds voran. Fernab der Hauptwege, auf denen Fahrradfahrer, Spaziergänger oder Jogger unterwegs sind. Was den Waldbader von denen unterscheidet? Daniela Schneider kennt die Antwort: „Die meisten Waldbesucher haben ein Ziel oder eine Aufgabe und sie nutzen Spaziergänge, um ihre Gedanken zu ordnen.“ Das Geheimrezept beim Waldbaden dagegen sei die völlige Absichtslosigkeit des Tuns. „Einfach schlendern, wohin auch immer, und dabei die Gedanken ziehen lassen – das ist Waldbaden“, erklärt sie.

Ob man dazu wirklich einen Kurs braucht? Daniela Schneider lächelt vielsagend. „Nein. Waldbaden kann wirklich jeder und eigentlich braucht man auch keine Gruppe dazu“, sagt sie. Trotzdem stelle sie immer wieder fest, dass es bei den Menschen zwar ein großes Bedürfnis gebe, einfach mal nichts zu machen, nichts leisten und nichts erreichen zu müssen. Trotzdem habe er genau das verlernt. Ein bisschen ist es wohl so wie mit dem Bäume umarmen. Einerseits ganz leicht und andererseits doch ziemlich schwer. Sibylle Kranich

Bade-Tipps

Achtsam mit der Umgebung sein – das ist beim Waldbaden wichtig. Hier ein paar Tipps.

Schuhe ausziehen

Das Gefühl des Waldbodens unter den nackten Füßen kennen wir kaum – also Schuhe aus und rein ins Abenteuer. Das Barfußgehen zwingt zum Aufsetzen der Fußballen statt der Fersen. Dabei werden ganz neue Muskelpartien angesprochen. Außerdem ist der Kopf so auf die Vermeidung von Schmerz konzentriert, dass andere Gedanken für ein paar Momente komplett verstummen.

Umgebung erschnüffeln

Warum nicht mal an einem Baum schnüffeln? Oder an verschiedenen Blättern? Wie riecht diese Pflanze im Vergleich zu der da hinten und woran erinnert der Duft des Waldbodens?

Baum umarmen

Ist gar nicht schwer – wirklich und fühlt sich sogar lebendig und belebend an. smk



IN DEN WALD EINTAUCHEN: Beim Waldbaden sind sämtliche Sinne angesprochen. Fühlen, schmecken, riechen, hören – dazu fordert Waldbademeisterin Daniela Schneider aus Ettlingen die Teilnehmer ihrer Kurse an verschiedenen Stationen im Laufe des Waldbadegangs immer wieder auf. Auch das Umarmen eines Baumes gehört dazu – aber nur, wenn man das auch möchte. Fotos: Uli Deck / epd

