

Forest Bathing“ – Der Wald als medizinische Allzweckwaffe

Prof. C. Diehm

Ein Waldspaziergang entspannt. Doch ein Aufenthalt unter Bäumen hat auch therapeutisch messbare Auswirkungen auf Menschen – körperlich wie geistig.

Die Therapieform „Forest Bathing“ hat sich in den späten 1980er-Jahren in Japan entwickelt. Das dortige Landwirtschaftsministerium investierte damals massiv in „Shinrin-yoku“, was übersetzt „Waldbaden“, oder besser „Waldtherapie“ heißt. Mittlerweile ist das Konzept ein geschützter Begriff und eine neue, forschungsgestützte Naturtherapie, die weltweit immer mehr Beachtung erlangt. Sie basiert auf gesundheitsfördernden Effekten von Aufenthalten im Wald – körperlich wie geistig.

Nicht nur im Ursprungsland Japan, auch in den USA erfreut „Forest Bathing“ großer Beliebtheit. In jeder größeren Buchhandlung findet man dazu Literatur und einen „Certified Forest Therapy Guide“. In Asien und Nordamerika wird die Waldtherapie mehr und mehr in Therapiepläne integriert. Und es werden zunehmend Waldtherapeuten ausgebildet.

Welche medizinisch relevanten Aspekte werden diskutiert?

Wahrscheinlich haben die meisten von uns, die hin und wieder im Wald spazieren gehen, die Erfahrung gemacht, dass der achtsame Kontakt zur Natur unser physisches und psychisches Wohlbefinden günstig beeinflussen kann. Subjektive und objektive Faktoren

spielen hier zusammen. Eine Vielzahl von Forschungsergebnissen bestätigt das. Dabei wirkt der Wald auf verschiedene Bereiche.

Immunologen beschreiben eine Stärkung des Immunsystems. Hautärzte sehen günstige Wirkungen durch Waldexposition bei chronischen Ekzemen und Schuppenflechte. Schmerztherapeuten registrierten ebenfalls günstige Effekte bei ihren Patienten. Onkologen planen Studien zum Einfluss der Waldtherapie auf den Verlauf von Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Heilung. Japanische Forscher beschreiben eine messbare Zunahme von sogenannten „Kung-Fu-Fighting-Killerzellen“.

Kardiologen und Neurologen untersuchen den Zusammenhang von Waldspaziergängen und einer womöglich sinkenden Herzinfarkt- sowie Schlaganfallrate. Vielbeachtet sind Studien, wonach das Erleben von Wald den Blutdruck senken kann. Allein die Berührung von Holz sei demnach in der Lage, die Werte positiv zu beeinflussen.

Balsam für die Seele

Umweltmediziner beschreiben einen anti-entzündlichen Effekt von Terpenen, also organischen sekundären Pflanzenstoffen, die aus Harzen und ätherischen Ölen gewonnen werden. Viele Terpene riechen nicht nur gut, sie haben auch eine ausgeprägte antimikrobielle Wirksamkeit. Terpene nehmen wir sowohl über die Atmung als auch über die Haut auf. Es gilt heute als gesichert, dass Terpene die körpereigenen „Killerzellen“ aktivieren und somit das Krebsgeschehen beeinflussen können. Das Terpen Borneol, ein Bestandteil von ätherischen Ölen, schützt das Gehirn und das Nervensystem vor einer Degeneration, vor allem wenn entzündliche Prozesse zugrunde liegen.

Neben physischen Reaktionen beeinflusst das Walderlebnis vor allem auch unsere Seele. Österreichische Forscher beispielsweise konnten zeigen, dass regelmäßige Spaziergänge und Aufenthalte

im Wald die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit erhöhen können sowie die Kreativität fördern.

Der japanische Wissenschaftler Qing Li hat eindrucksvoll nachgewiesen, dass das Erleben von Wald die Symptomatik und die Prognose von Depressionen und Ängsten lindern kann. Und: Aufenthalte unter Bäumen verbessern nachhaltig die Schlafqualität. Wald senkt den Dopamin- und Cortisonspiegel im Blut, also wichtige Mechanismen zur Stressreduktion. Selbst stimmungsaufhellende Eigenschaften wurden bei Spaziergängen beobachtet. Die Amerikaner sprechen von „Mood boosting Effects“.

Es muss noch nicht einmal Anwesenheit im Wald sein: US-Umweltimmunologen haben in Studien nachweisen können, dass selbst das Betrachten von Waldbildern mit Koniferen und das gleichzeitige Einatmen von Pinien- und Zypressendüften bei immobilen Patienten in Pflegeeinrichtungen ausgeprägte entzündungshemmende Effekte zeitigt. In diesem Zusammenhang spricht der österreichische Arzt Dr. Clemens Arvay über Waldluft als „hochwirksamen medizinischen Cocktail“.

Grazer Wissenschaftler wiederum haben sich mit den Effekten von Arvenholz (Zirbelholz) auf die Psyche des Menschen beschäftigt. Sie testieren Auswirkungen auf die Herzfrequenz sowie eine deutlich bessere Schlafqualität. Ausschlaggebend dürften ätherische Öle, Harze sowie Pinosylvin sein. Das alles ist in hohen Konzentrationen im Arvenholz vorhanden.

Welche „Dosis Wald“ wird empfohlen?

Am besten ist ein ausgedehnter Waldspaziergang pro Woche. Medizinische Effekte wurden noch sieben bis 30 Tage nach Waldspaziergängen in verschiedenen Organen nachgewiesen. Nadelwälder scheinen ausgeprägtere Wirkungen zu haben als Laubwälder.

Wichtig ist, dass Sie sich im Wald entspannen und die Umgebung achtsam aufnehmen. Ein vielbeachtetes Projekt am Rande des Nationalparks Schwarzwald ist die Anima-Tierwelt. Hier entsteht auf einem weitläufigen Gelände in 800 Meter Höhe ein Waldtierpark, der ein ganzheitliches Gefühl für Wald, Mensch und tierischen Lebensraum vermitteln soll.

Japanische und amerikanische Experten empfehlen auch das Barfußgehen so oft wie möglich, sofern es keine Gegenanzeigen gibt. Sie beschreiben, dass wir so möglicherweise bessere Chancen haben, einen „Reset unserer natürlichen elektromagnetischen Felder unseres Körpers zu erreichen“. Deshalb empfiehlt auch die Erfahrungsmedizin das Barfußgehen auf Gras, egal ob trocken oder taunass. Das kann den Schlaf verbessern, Schmerzen lindern und zur Entspannung der Muskulatur beitragen. Ihr Smartphone sollten Sie im Wald oder beim Barfußgehen allerdings zu Hause lassen.

Fazit

Ich bin fest von den günstigen medizinischen Effekten einer Waldtherapie überzeugt. Am ausgeprägtesten dürften die positiven Wirkungen im psychosomatischen Bereich sein. Der Sommerurlaub ist da. Statt an überfüllten Stränden zu brutzeln, ist die Jahreszeit ideal für ausgedehnte Waldspaziergänge. Testen Sie die heilenden Effekte, egal ob alleine oder in der Gruppe. Sie tun etwas Gutes, für Ihren Körper und für Ihre Psyche.