

Stress abbauen durch WALDBADEN

Wie wir durch den Wald Erschöpfung vorbeugen,
Gelassenheit lernen und innere Ruhe finden, um
bewusst und ausgeglichen zu leben

schmecken
sehen
WALD
hören
tasten
riechen



Yasmin Stenz

Stress abbauen durch Waldbaden

Wie wir durch den Wald Erschöpfung
vorbeugen, Gelassenheit lernen und
innere Ruhe finden, um bewusst und
ausgeglichen zu leben

Autorin: Yasmin Stenz

WALDBADEN

Die Medizin aus dem Osten unterscheidet sich grundlegend von unserem Gesundheitssystem in Deutschland. Hier wird oftmals erst behandelt, wenn eine Krankheit bereits manifest ist und mit Symptomen auftritt. Die Prophylaxe wird zwar oft angepriesen, aber noch nicht wirklich konsequent angewendet, aufgrund mangelhafter Aufklärung und eines nicht auf die Prophylaxe ausgelegten Gesundheitssystems.

Anders ist dies in Ländern wie Japan oder China, die der Krankheitsprophylaxe einen großen Stellenwert einräumen. So kommt die Tradition des Waldbadens aus dem Japanischen und wird bezeichnet als „Shinrin Yoku“. Dort ist seit langer Zeit bekannt, dass der Aufenthalt im Wald heilende Wirkung hat. Doch nicht nur dies kann der Wald dem Menschen geben.

Waldbaden bezeichnet das bewusste Aufnehmen der Atmosphäre des Waldes, den Stress des Alltags abzuschütteln, Zeit für sich zu haben und gestärkt und geerdet zurückzukommen. Ein Bad im Wald vergrößert also die Lebensfreude. Waldbaden kann für Kinder wie Erwachsene gleichermaßen wohltuend sein und betont die Wichtigkeit der Verbundenheit zwischen Mensch und Natur. Auch lehrt es den Wissenssuchenden Respekt und Achtung vor der Natur und ihrem Gleichgewicht und kann dafür sorgen, dass in einer schnelllebigen Welt voller technologischer Errungenschaften das Wissen über die Verbundenheit der Menschheit mit der Natur nicht verloren geht.

In diesem Buch wird auf die Wichtigkeit der Natur eingegangen sowie darauf, was uns die Verbundenheit mit

dieser und insbesondere mit dem Wald zurückgeben kann. Es wird erklärt, was Waldbaden ist, wie es abläuft und worauf zu achten ist. Auf verschiedene Methoden wird ebenso eingegangen wie auf die Wirkung des Waldbadens auf den Körper und Geist des Menschen. Eine detaillierte Anleitung und fünf Irrtümer über das Waldbaden runden dieses Buch ab.

Nicht nur für esoterisch eingestellte Menschen ist ein Bad im Wald eine wundervolle Möglichkeit, sich auf sich selbst zurückzubedenken, denn auch verschiedene, hoch wissenschaftlich aufgebaute Studien belegen die Wirksamkeit des Waldbadens!

BESONDERHEIT WALD

Der Wald war für viele Menschen Jahrtausende lang gleichermaßen Heimat und Nahrungsquelle. Gesammelte Wurzeln und Beeren, Kräuter und Heilpflanzen wussten unsere Vorfahren für sich zu nutzen, ebenso wie der Wald Schutz und Heimat bot.

Auch heute noch ist der Wald ein Ort der Ruhe, den viele Menschen regelmäßig aufsuchen. Gerade besonders naturverbundene Menschen spüren die Atmosphäre des Waldes, die manch einer vielleicht „magisch“ nennen mag, und ein anderer rein wissenschaftlich als Waldbinnenklima bezeichnet. Gemeint ist jedoch grob dasselbe. Bäume sind in der Lage, die Sonnenstrahlen durch ihre Kronen abzuhalten und vermehrt Wasser über die Blätter zu verdunsten. Dies führt zu kühleren Temperaturen und einer höheren Luftfeuchtigkeit im Wald im Vergleich zum Außenklima. Nebenbei werden von den Bäumen Sauerstoff und auch ätherische Öle produziert (Phytonzide, Terpene). Letztere werden oftmals auch naturheilkundlich eingesetzt – ein Spaziergang im Wald kann also heilende Wirkung haben.

DEFINITION

Es gibt verschiedene Arten, wie ein „Wald“ definiert werden kann. Laut dem Duden ist ein Wald eine „größere, dicht mit Bäumen bestandene Fläche“.

Im Bundeswaldgesetz der Bundesrepublik Deutschland wird in § 2 der Wald eingehender definiert als „jede mit Fortpflanzen bestockte Grünfläche. Als Wald gelten auch kahlgeschlagene oder verlichtete Grundflächen, Waldwege, Waldeinteilungs- und Sicherungstreifen, Waldblößen und

Lichtungen, Waldwiesen, Wildäsungsplätze, Holzlagerplätze sowie weitere mit dem Wald verbundene und ihm dienende Flächen.“

Die Größe wird von der „Food and Agriculture Organisation of the United Nations“ (FAO) definiert. Hiernach muss ein Wald eine Mindestfläche von 0,5 Hektar aufweisen, wobei nur ein Zehntel davon mit Baumkronen überschirmt sein muss.

Ökologische Definition

Schließlich gibt es noch die ökologische Definition, die aus dem Kosmos-Lexikon „Das Kosmos Wald- und Forstlexikon“ stammt und folgendermaßen lautet: „Wald ist ein vernetztes Sozialgebilde und Wirkungsgefüge seiner sich gegenseitig beeinflussenden und oft voneinander abhängigen biologischen, physikalischen und chemischen Bestandteile, das praktisch von der obersten Krone bis hinunter zu den äußersten Wurzelspitzen reicht.

Kennzeichnend ist die konkurrenzbedingte Vorherrschaft der Bäume. Dadurch entsteht auch ein Waldbinnenklima, das sich wesentlich von dem des Freilandes unterscheidet. Dieses kann sich nur bei einer Mindesthöhe, Mindestfläche und Mindestdichte der Bäume entwickeln.“

Diese Definition geht darauf ein, dass der Wald einem lebenden Wesen gleicht, bei dem sich die verschiedenen Bestandteile gegenseitig bedingen, begrenzen und unterstützen. Zum Wald gehören also nicht nur die Bäume, sondern auch andere Hölzer, Büsche, Pflanzen, Tiere, Gräser, Moose und Insekten.

WALDBINNENKLIMA

Das Ökosystem Wald ist ein hoch komplexes System, das durch das Zusammenwirken der Flora und Fauna im Wald entsteht und aufrechterhalten wird. Es gibt eine klare Grenze zwischen dem Ökosystem des Offenlandes und dem des Waldes, was sich auch in der Ausbildung des sogenannten „Waldbinnenklimas“ äußert.

Temperaturschwankungen sind im Inneren des Waldes viel geringer, sowohl tageszeitliche als auch jahreszeitliche Schwankungen werden vom Wald quasi abgepuffert und differenzieren nicht so weit auseinander. Außerdem hält der Wald die Feuchtigkeit besser fest und ist somit ein wichtiger Wasserspeicher. Dieses Wasser wird vorwiegend im Moos auf dem Waldboden und zwischen den Wurzeln der Bäume gespeichert. Dadurch verdunstet das Wasser im Wald an heißen Sommertagen deutlich langsamer als im Offenland.

Natürlich ist das Waldbinnenklima nicht durch einen glatten Schnitt vom Klima des offenen Landes getrennt, sondern verläuft an der Waldgrenze langsam ineinander. Auch schon einzelne Bäume schaffen auf gewisse Weise ein Waldbinnenklima, was bedeutet, dass auch kleinere Baumbestände eine erholsame Wirkung durch ihr Klima ausstrahlen können. Natürlich ist dieses Klima umso intensiver, je größer und umfassender der Wald und je intakter sein Ökosystem ist.

WALDLUFT

Durch die hohen Baumkronen und das abgeschlossene Klima darunter gelingt es dem Wald, eine so saubere Luft zu generieren wie nirgends sonst. Die Filtersysteme der Bäume können fast alle Schadstoffe aufnehmen und aus der

Waldluft herausfiltern, sodass eine Luft entsteht, die 90 % weniger Staubpartikel enthält als Stadtluft.

Stattdessen sind in der Luft des Waldes andere Dinge enthalten, die zur Kommunikation der Bäume untereinander, generell der Pflanzen miteinander dienen. So „unterhalten“ sich Moose, Farne, Büsche, Bäume, Pilze und andere Pflanzen über das Aussondern chemischer Botenstoffe. Bisher sind über 2.000 verschiedener Duftstoffe bekannt und es werden laufend mehr. Die meisten davon gehören in die Gruppe der Terpene, deren Wirkung weiter unten noch genauer beschrieben wird.

NADELWALD IM VERGLEICH ZUM LAUBWALD

Je dichter der Wald ist, desto größer ist der Nutzen des Waldbadens, durch die höhere Konzentration an Terpenen und das intensivere Waldbinnenklima. Jedoch ist tatsächlich auch die Zusammensetzung des Waldes wichtig. Hier ist anzumerken, dass Nadelbäume über eine vergleichsweise höhere Konzentration an Terpenen verfügen als Laubbäume.

KOMMUNIKATION

Ein interessanter Fakt über den Wald ist derjenige, dass Bäume nicht nur über die ausgestoßenen Terpene und ätherischen Öle miteinander kommunizieren, sondern quasi auch über elektrische Impulse, die von Wurzel zu Wurzel übermittelt werden. Dies können die Bäume aber nur tun, da diese Impulse von den unterirdisch wachsenden Mykorrhizen der Pilze vermittelt werden. Diese weißen Fäden sind mit dem feinen Wurzelsystem der Bäume

verbunden und stehen auch mit anderen Waldlebewesen wie Moosen in Kontakt. Der Baum liefert dem Pilz als Gegenleistung für die ermöglichte Kommunikation übrigens Zuckerlösung, die bei der Photosynthese produziert wurde und ernährt seinen Kommunikationspartner Pilz auf diese Weise. Der Pilz liefert dem Baum wiederum Stickstoff und Phosphor, welches dieser zum Wachsen benötigt. Aber nicht nur der Nährstoffaustausch ist Teil dieser Symbiose, sondern auch die Filterung von Schwermetallen durch die Pilzhyphen.

Auch Teil der Kommunikation ist es, sich gegenseitig vor Fressfeinden zu schützen. Um einen Käferbefall abzuwehren, können Bäume beispielsweise Bitterstoffe und Gerbstoffe in ihre Rinde und Blätter pumpen. Somit können umliegende Bäume sich schon auf den Befall vorbereiten, da sie durch denjenigen Baum gewarnt wurden, an dem die Fressfeinde sich zuerst zu schaffen gemacht haben.

Dies ist ein beeindruckendes Beispiel des Zusammenwirkens der Natur. Solche Symbiosen sind im Tier- und Pflanzenreich nicht selten und beschreiben das empfindliche Gleichgewicht unseres Ökosystems.