

Waldbaden — mit allen Sinnen

KOSMOS

DIE HEILKRAFT
DER NATUR ERLEBEN



RAINER SCHALL

RAINER SCHALL

Waldbaden mit allen Sinnen

DIE HEILKRAFT
DER NATUR ERLEBEN





RAINER SCHALL

Waldbaden — mit allen Sinnen

DIE HEILKRAFT
DER NATUR ERLEBEN

KOSMOS



Inhalt

6 — In der Natur entspannen

9 — BAUMPORTRÄTS

33 — PILZPORTRÄTS

45 — BAUM-PFLANZEN-LIAISONS

57 — ÜBUNGEN IM GRÜNEN

79 — WALDREZEPTE

102 — Autorenporträt

103 — Danksagung

104 — Literatur und weiterführende Informationen

106 — Register



In der Natur entspannen

Wir alle kennen die Begriffe »Technostress«, »Burn-Out« oder »Reizüberflutung«. Besonders die letzten 50 Jahre der Technologieentwicklung entfernten uns vom Zugang zur Natur und brachten dadurch etwas in unserem Körpersystem durcheinander. Jeder, der einen Waldspaziergang macht, weiß instinktiv um die positive Wirkung des Waldaufenthaltes. Aber jetzt können auch die Wissenschaftler belegen, welche Stoffe und Hormone für unser Wohlbefinden verantwortlich sind und welche Wechselwirkungen in unserem Körper stattfinden. Mittlerweile gibt es hunderte von Studien, die sich mit dem Thema Gesundheit und Waldbaden beschäftigen. Offensichtlich erkennen unsere Körpersysteme den Wald als ihr Zuhause und treten in Resonanz mit den Naturdüften, Geräuschen und Farben. Eine Wohltat in der heutigen Zeit voller Stress und Hektik.

Während meiner Waldbesuche stelle ich mir oft vor, wie sich unsere Vorfahren durch die Wälder bewegten, die sie über zig



tausende von Jahren bewohnten. Der Wald war Arbeitsplatz, Nahrungsgrundlage und Wohnraum zugleich. Er bot ein Leben in vertrauter Umwelt, forderte aber auch Achtsamkeit. »Achtsamkeit« bedeutet, den Wald mit allen Sinnen zu erleben. Es bedeutet, einzutauchen in die Stille und Ruhe des Waldes, die feinen Geräusche von Laub, Wind und Vogelgesang wahrzunehmen, die Farben und Formen der Bäume und Sträucher neu zu entdecken, die Düfte der Kräuter und Harze zu riechen und die unterschiedlichen Strukturen des Waldbodens unter den Fußsohlen zu spüren.

Wandeln auch Sie auf den Spuren unserer Ahnen und entdecken Sie den Lebensraum Wald neu: Er ist unsere Apotheke, unsere Speisekammer und der beste Ort, an dem unsere Seele Entspannung finden kann. Gerne nehme ich Sie jetzt mit auf eine Waldtour. Dabei zeige ich Ihnen die wichtigsten Waldbäume, erzähle Ihnen etwas über Pilze, Moose, Farne und vieles mehr, zeige Ihnen effektive Übungen für eine achtsame Wahrnehmung und teile mit Ihnen meine leckeren Rezepte und Medizintipps aus dem Wald.



A vertical photograph of a forest. In the foreground, a tree trunk is covered in vibrant green moss. A thin branch with bright green leaves extends from the right side. The background is a soft-focus forest with sunlight filtering through the leaves, creating a bokeh effect. A semi-transparent white rectangular box is centered in the upper half of the image, containing the text 'Baumporträts' in a black serif font.

Baumporträts



Die wichtigsten Bäume vor unserer Haustüre

Wenn wir uns im Wald bewegen, wäre es doch interessant, die Waldbäume näher kennenzulernen. In den verschiedenen Landschaften sieht die Zusammensetzung der Wälder ganz unterschiedlich aus. Manchmal dominieren Nadelbäume, ein anderes Mal spazieren wir durch ausgedehnte Laubwälder. Damit die Waldbäume keine anonymen Geschöpfe bleiben, werden wir unser Auge und unsere Aufmerksamkeit schulen. So erkennen wir die Unterschiede der Baumgeschöpfe und wissen, welche Fähigkeiten und Überraschungen sie für uns bereithalten.

Würden wir in Mitteleuropa eine von Menschenhand unberührte Waldlandschaft betrachten, dann sähen wir ausgedehnte Buchen-Tannen-Wälder. Vor etwa 2000 Jahren



bildeten diese Buchen-Tannen-Wälder große zusammenhängende, dichte Waldlandschaften. In der Geschichte der Waldentwicklung hatten die Buchen ab der Eisenzeit, vor etwa 800 v. Chr., das ursprüngliche Eichengebiet vollständig übernommen. In weiten Teilen Mitteleuropas ist die Buche nach wie vor die am besten angepasste Baumart. Bis zum Ende der letzten Eiszeit vor 10.000–15.000 Jahren bedeckten gewaltige Eismassen weite Teile Europas. In den noch eisfreien Gebieten konnten sich nur kälteresistente und zähe Baumarten behaupten. Solch eine Baumart ist beispielsweise die Bergkiefer, die noch heute in den Bergregionen die letzten Pionierin der Waldzone darstellt. Erst nach dem Abschmelzen der Gletscher erschienen wieder die Rohböden. Auf deren Oberfläche siedelten sich langsam aber sicher die Pionierbaumarten an. Das waren Birken, Weiden und Kiefern. Auch heute sind es genau diese Baumarten, die auf ausgemaagerten, moorigen und verarmten Böden als Erstes wieder Fuß fassen können.