

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Ulrike Katrin Peters



Waldbaden

Die Kraft der Natur nutzen





Zur Geschichte des Waldbadens

Waldbaden als Therapie für Körper und Geist

Waldbaden mit allen Sinnen

Waldbaden – Interviews

Waldbaden für Einsteiger – eine Anleitung

Waldbaden weltweit und hierzulande

Literaturtipps/Personenregister

Index



Wald am Seeufer



Band 470

OutdoorHandbuch

Ulrike Katrin Peters

Waldbaden

Die Kraft der Natur nutzen

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 470

ISBN 978-3-86686-681-2

1. Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL und FERNWEH SCHMÖKER sind
urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Ulrike Katrin Peters

Lektorat und Layout: Ricarda Kuschma

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Ganz im Hier und Jetzt – die Waldatmosphäre genießen

Inhalt

Haftungsausschluss	8
Dank	8
Einleitung	9
Zur Geschichte des Waldbadens	11
Eine kurze Geschichte von Mensch und Wald	13
Waldbaden als Therapie für Körper und Geist	19
Gut für den Geist	22
Gut für den Körper	29
Waldbaden mit allen Sinnen	41
Sehen – den Augen Gutes tun	42
Schmecken – vom Wald auf den Tisch	54
Hören – Ruhe bitte – vom Segen der Stille	61
Fühlen – Gefühl kommt von fühlen	64
Riechen – wie der Wald duftet	70
Waldbaden – Erlebnisberichte	74
Interview mit einem Waldbade-Guide	75
„Waldbaden hat mein Leben verändert“ – Eine Waldbade-Anhängerin berichtet	87
Waldbaden für Einsteiger – eine Anleitung	94
Waldbaden weltweit und hierzulande	109
Weltweit	110
Hierzulande	111
Berühmte Bäume	112
Reisetipps	113

Waldbaden mit Kids	115
Ausrüstung & Verhaltenstipps	119
Literaturtipps/Personenregister	122
Internetseiten zum Thema	124
Personenregister	126
Index	127

Bestuchen Sie uns doch einmal auf unserer
Homepage.

Dort finden Sie –

- aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,
- Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen,
- interessante Links,
- immer komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download & viele interessante Sonderangebote für Schnäppchenjäger.

www.conrad-stein-verlag.de





Zur Geschichte des Waldbadens

Der Herbst kommt

Das Waldbaden wurde in Japan erfunden – und das aus einem ganz handfesten Grund: Mit einer Art Marketingkampagne wollte man mehr Menschen in die einzigartigen japanischen Wälder zur Naherholung locken. Man meinte damals, dass der Mensch Heilung durch die Natur erfahren und man die Wälder besser schützen könnte, wenn die Menschen eine Beziehung zu ihnen aufbauen würden. Das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forste und Fischerei formte deshalb im Jahr 1982 den Begriff Shinrin Yoku. Der Begriff wurde aus drei Schriftzeichen zusammengesetzt:

森	Shin für großer Wald
林	rin für kleiner Wald
浴	Yoku für Baden

*Japanische Schriftzeichen:
Waldbaden*



Die Verbundenheit zur Natur ist tief in der japanischen Kultur verwurzelt. Man begann aber neben der intuitiven Naturverbundenheit auch in den 90er-Jahren, die wohltuende Wirkung des Waldes wissenschaftlich zu belegen. Zum einen machte sich der 1954 geborene Waldtherapieforscher Miyazaki Yoshifumi einen Namen mit seinen Untersuchungen, zum anderen hat sich sein ebenfalls japanischer Kollege Dr. Qing Li auf die Erforschung der Heilkraft des Waldes spezialisiert. Yoshifumi betrieb als Professor und Direktor des Zentrums für Umwelt, Gesundheit und Feldforschung an der Universität Chiba Feldforschungen, die die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Shinrin Yoku belegten. Dr. Qing Li ist inzwischen Präsident der im Jahr 2007 in Japan gegründeten Gesellschaft für Waldmedizin. Außerdem lehrt er an der Nippon School in Tokio das Fachgebiet Waldmedi-

zin, das seit 2012 einen eigenen Forschungszweig darstellt.



Blick in prachtvolle Baumkronen

In Deutschland vermutete man auch bereits Ende des 19. Jahrhunderts, dass der Aufenthalt in Wäldern gegen Cholera schützen könnte. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts untersuchte man deshalb, inwieweit das Waldklima zu Gesundheitszwecken dienlich sein könnte. Forscherteams betrachteten schon ab dem Jahr 1928 genauestens, welche unterschiedlichen „Phytonzide“ dort zu finden waren. Dass die „Frischluf-Liegekur“ bis heute so bekannt ist, verdanken wir Thomas Manns literarischem Meisterwerk „Der Zauberberg“. In zahlreichen Waldsanatorien in Deutschland und in der Schweiz versuchte man so, die grassierende Tuberkulose zu behandeln.

Eine kurze Geschichte von Mensch und Wald

In den vergangenen 150 Jahren haben wir Menschen in Europa uns immer weiter von der Natur entfernt. Dabei stammt der Mensch aus der Natur, er ist ein Teil von ihr, er hat in den Wäldern gelebt, Schutz, Bau- und Brennmaterial und Nahrung gefunden. Auch als natürliche Apotheke wurde der Wald mit seinen Pflanzen genutzt. Noch tief verwurzelt ist deshalb die aus der Evolution stammende, tiefe und intuitive Verbindung des Menschen zur Natur. Der alltägliche und positive



Waldbaden als Therapie für Körper und Geist

*Bäume vor strahlend
blauem Himmel*



Waldaufenthalte tun erwiesenermaßen gut

Dass man zu Erholungszwecken in den Wald geht, ist in unseren Regionen weitverbreitet. Viele Zeitgenossen scheinen instinktiv darüber hinaus aber auch zu spüren, dass der Gang in den Forst insgesamt der Gesundheit dient. Waldaufenthalte werden präventive und gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.

Menschen, die das erste Mal von Waldbaden hören, schauen einen oft fragend an. Etwas so Einfaches soll so gut tun? Ja! Völlig kostenfrei, für jeden machbar und in den Alltag integrierbar: Waldbaden tut gut. Waldbaden steigert die Abwehrkräfte und stärkt unser Immunsystem. Es sorgt außerdem

dafür, dass Herz und Kreislauf gestärkt werden. Wer sich im Wald bewegt, regt die Bildung von Killerzellen an, kann Stress reduzieren und von besserer Nachtruhe profitieren. Ein weiterer gesunder Nebeneffekt des Waldbadens: Sowohl Blutdruck als auch Cholesterinspiegel sinken. Und Menschen, die an Lungen- oder Atemproblemen leiden, erfahren im Wald Linderung. Kein Wunder, enthält Waldluft doch rund 90 % weniger Staubpartikel als Stadtluft!

Wer waldbadet, tut definitiv etwas für seine Gesundheit, er sorgt für Stressabbau und beugt vielen Krankheiten vor. Schon Hippokrates wusste: „Die Krankheiten befallen uns nicht wie aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden gegen die Natur: wenn diese sich gehäuft haben, brechen sie scheinbar auf einmal hervor.“ Damit sprach der bedeutende Arzt der Antike an, was Waldbadeforscher*innen auch empfehlen: Unser Körper braucht die Verbindung, den Kontakt zur Natur, um uns gesund erhalten zu können.

Wer ziellos durch den Wald schlendert und sich mit allen Sinnen auf ein Waldbad einlässt, der tut außerdem etwas für sein Wohlbefinden und seine Konzentrationsfähigkeit und findet nachweislich zu mehr Gelassenheit. Dadurch schützen wir uns selbst auch vor einem heute so verbreiteten Burn-out. Waldbaden kann außerdem Depressionen lindern und bei der Gewichtsreduktion helfen. Wer beruflich oder privat auf gute Ideen angewiesen ist, der findet durch das Waldbaden zu mehr Kreativität und kommt auf neue Gedanken.

Woran das liegt? Vermutlich daran, dass der Wald für uns Menschen immer schon alles zur Verfügung gestellt hat, was wir zum Leben brauchen. Wälder produzieren Sauerstoff, Nahrungsmittel, liefern Material zum Haus- und Möbelbau, für Kleidung und reinigen Trinkwasser. Nicht zuletzt war der Wald auch immer ein Stück weit die Apotheke für unsere Vorfahren. Dazu haben die Wälder uns auch immer schon Schutz geboten und Erholung geschenkt.

Warum der Aufenthalt im Wald so wohltuend ist? Dr. Quing Li, der in Japan viel zum Thema Waldgesundheit forscht, formuliert es so: „Der Wald [...] ist ein Geschenk des Göttlichen an uns Menschen. Mutter Natur [...] arbeitet harmonisch mit uns und unserer angeborenen Fähigkeit zur Heilung zusammen.“

John Muir (1838-1914), Naturphilosoph und Schreiber, attestierte dem Waldbesuch, dass er sich mit seiner Seele verbinden kann: „Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“

Auch das Bundesamt für Naturschutz bescheinigt, dass der Aufenthalt in der Natur sich positiv auf das Wohlbefinden, die Konzentrationsfähigkeit und unsere Stimmung auswirkt. Die „Kontrasterlebnisse“ durch die frischen Farben, besonderen Gerüche und Laute ermöglichen, Abstand zum Alltag zu gewinnen. So entsteht Raum zu Selbstreflexion und Sinnfindung.

Terpene oder Phytonzide

Einen großen Anteil an der gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes haben möglicherweise die Terpene oder auch Phytonzide. Diese unsichtbaren, bioaktiven Substanzen und Botenstoffe haben eine wohltuende Wirkung auf unseren Organismus. Mithilfe dieser flüchtigen Substanzen, die wir über die Haut und Atemwege aufnehmen können, wehren Bäume Feinde, wie zum Beispiel Insekten, ab. Harzig, würzig, holzig – besonders bei Nadelbäumen können wir den besonderen Geruch des ätherischen Öls in den Nadeln, Rinden und im Baumharz auch riechen. Während der Mitbegründer des Shinrin Yoku, Dr. Quing Li, aus seinen

A close-up photograph of a person's hands touching the rough, textured bark of a large tree trunk. The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt with thin horizontal stripes. The background shows a sunlit forest with green foliage and other trees.

Waldbaden mit allen Sinnen

Den Wald fühlen

Sehen – den Augen Gutes tun

Die meisten Menschen würden ihren Sehsinn wohl als ihren wichtigsten Sinn beschreiben. Kein Wunder, liefert uns das Sehen doch bis zu 80 Prozent der Informationen über unsere Umwelt. Wir sind visuelle Wesen. Unsere Augen weiden sich an dem Farbspiel der Blätter und dem Glitzern von Tautropfen. Die Leistungen, die unser Augenpaar dabei vollbringt, sind erstaunlich. Wir können unglaublich kleine Dinge wie ein Haar auf unserem Unterarm, die Beinchen einer Ameise oder eine schwebende Staubfluse genauso erkennen wie einen Stern am Firmament. Das Auge kann außerdem bis zu zehn Millionen Farbtöne unterscheiden.

Leider blicken wir heute die meiste Zeit des Tages auf Bildschirme – sei es beim Aufwachen, beim Bahnfahren oder beim abendlichen Entspannen auf dem Sofa. Dabei wirkt es so beglückend und entspannend, dem Flatterspiel der Blätter im Herbstwind zuzuschauen oder die Sonnenstrahlen zu betrachten, die von oben durch ein Blätterdach fallen.

Künstliches Licht

Unsere Augen sind mit einer echten Herausforderung konfrontiert, wenn sie stundenlang künstlichem Licht ausgesetzt sind. Dieses blaue Licht, das u. a. Bildschirme ausstrahlen, hilft uns, wach zu sein, bringt aber unsere innere Uhr aus dem Takt. Unsere Augen erleiden ein Zuviel – sie sind einfach nicht dafür gemacht, dauerhaft auf einen Bildschirm zu starren. Das Wohlbefinden der Augen lässt sich erhöhen, wenn wir grüne Landschaften betrachten, in denen der Blick auch mal in die Ferne schweifen kann. Wir sind evolutionär an die Farbe Grün gewöhnt. Deshalb beruhigt und entspannt sich auch der Sehapparat, wenn wir uns im Wald aufhalten. Denn wo Grün zu finden war, da gab es Nahrung, und dieses archaische Gefühl löst noch immer Wohlbefinden und Entspannung in uns aus. Der Psychiater Professor Tom Bschor betont, dass unsere Augen nicht dafür geschaffen sind, die meiste Zeit des Tages im künstlichen Licht zu verbringen. Das Licht in der Natur mache uns zudem wach, so der Berliner Arzt (my life 14/2020).

Wer noch etwas für die Entspannung seiner Augen tun möchte, der kann im Wald genauso wie beim Blick aus dem Bürofenster jederzeit die Übung „Nasenstift“ (☞ Seite 36) oder „Palmieren“ (☞ Seite 49) machen.



Fraktale Eiskristalle (c) Myriams-Fotos, Pixabay

Fantastisch fraktal

Ebenfalls äußerst entspannend wirkt das Betrachten von natürlichen Mustern, wie man sie in den Rillen der Baumrinden, in Eiskristallen, in der Anordnung der Blätter eines Farns oder in den Verästelungen von Bäumen finden kann. Der französisch-amerikanische Mathematiker Benoît Mandelbrot prägte in den 80er-Jahren den Begriff des Fraktalen. Fraktal wird vom lateinischen Wort „fractus“ abgeleitet, was mit „in Teile gebrochen“ übersetzt werden kann. Gemeint ist damit ein Muster, das über eine „Selbstähnlichkeit“ verfügt. Man kann auch sagen, dass fraktale Objekte solche Objekte sind, bei denen das Gesamtbild seinen Einzelteilen ähnelt. Die Formen der Objekte wiederholen sich im Großen wie im Kleinen. Ein gutes Beispiel hierfür sind ein Romanesco, ein Kieferzapfen, die menschlichen Lungenbläschen oder die Blutgefäße.

Betrachten Sie mit dem Wissen um den Begriff des Fraktals einmal einen Baum. Der Stamm wächst empor und teilt sich in fünf Hauptäste. Diese fünf Äste teilen sich erneut in Zweige ...

Mandelbrot vertrat, wie auch andere Forscher, die Auffassung, dass Fraktale vom menschlichen Auge viel leichter zu erfassen sind als künstliche Muster.

Waldbaden – Interviews



Ein Pilz wie aus dem Bilderbuch

Interview mit einem Waldbade-Guide

Hermann Schmidt ist 53 Jahre alt und lebt in Köln. Es gibt Menschen, die ihn als „Waldschrat“ bezeichnen, Schmidt selbst nimmt die Bezeichnung als Kompliment, denn sie verdeutlicht, in welcher enger Beziehung er zum Wald steht. Seinen ganz unterschiedlichen Walderlebnisangeboten ist eines gemeinsam: der Fokus auf die Themen Wald, Mensch, Gesundheit und Nachhaltigkeit.



*Hermann Schmidt, Waldbade-Guide
(c) Ludolf Dahmen Fotografie*

Lieber Herr Schmidt, wie sind Sie zum Waldbaden gekommen?

Das fing damit an, dass ich beruflich im Marketing große Verantwortung hatte und stark gefordert wurde. Als ich dann die deutlichen Symptome der Midlife-Crisis wahrnahm, stellte ich alles infrage: meine Gesundheit, meine Arbeit ... Und ich stellte mir die Frage: „Wie kann ich mein Leben sinnvoll führen?“

Dann habe ich mir selbst eine Auszeit verordnet, habe mit allem gebrochen und wollte pilgern gehen. Ich habe mich auf den Weg gemacht von Stralsund bis nach Santiago, ein halbes Jahr. Als ich zurückkam, hatte ich dann erst den Plan, Berufspilgern zu machen. Unterwegs hatte ich gemerkt: Die Natur hat was mit mir gemacht. Irgendwas ändert einen unterwegs. Wälder haben während meiner Pilgerwanderung eine besonders große Wirkung auf mich gehabt.

Dann habe ich eine Ausbildung zum Wanderführer gemacht und schließlich vom Shinrin Yoku und von Qing Li, der in Japan dazu forscht, gelesen. Ich habe mich immer weiter reingelesen. Damals gab es hier noch gar nicht so viel Literatur zum Thema. Im Anschluss habe ich dann noch eine Ausbildung zum Gesundheitswanderführer gemacht, um eine gute Basis zu haben, und mich mit anderen europäischen Anbietern ausgetauscht und vernetzt. Im Selbststudium habe ich

mich immer weiter und tiefer dem Thema „Achtsamkeit in der Natur“ gewidmet. Waldbaden enthält ja Elemente aus ganz verschiedenen Disziplinen. Dann habe ich schließlich verschiedene Kurse gegeben, auch als Gastdozent an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Heute gibt es ja ganz verschiedene Ausrichtungen und Ansätze beim Waldbaden – was halten Sie davon?

Es gibt bei Waldbadeangeboten keinen einheitlichen Standard. Ich bin für Vielfalt, solange der Anbieter dem Kunden transparent macht, was ihn erwartet. Ich arbeite zum Beispiel sehr fachlich orientiert. Mir ist wichtig, dass es Untersuchungen gibt, die zeigen, welche positiven Auswirkung das Waldbaden hat.

Es gibt inzwischen auch in Deutschland einige Untersuchungen, die laufen. Die Klinik am Möhnesee untersucht zum Beispiel, wie Traumapatienten durch Waldbaden ein Stück geholfen werden kann. Waldtherapie-Untersuchungen laufen auch auf Usedom im Kur- und Heilwald, diese finde ich sehr interessant und aufschlussreich. Mittlerweile bin ich vom Ideengeber zum festen Partner und Akteur in Deutschlands zweitem Kur- und Heilwald in Lahnstein geworden.

Was treibt Sie an, was motiviert Sie in Ihrer täglichen Arbeit?

Wald und Mensch im Fokus – dafür brenne ich. Ich möchte Menschen mit dem Wald in Verbindungen bringen. Mein größter Wunsch ist es, meine Kunden für den Wald und seine Möglichkeiten zu begeistern. Denn nur was wir lieben, werden wir schützen.

Wie unterscheidet sich Waldbaden für Sie vom „normalen“ Waldspaziergang? Die japanische Form des Waldbadens, der Ursprung, bedeutet ja: „in die Waldatmosphäre einzutauchen“.

Der größte Unterschied zum Wandern ist das absichtslose Schlendern – beim Wandern geht man ja mit einem Ziel durch den Wald. Wir kennen heute nichts Absichtsloses mehr, beim Spazierengehen ist alles geplant. Nach einer Stunde möchte ich zurück sein, um pünktlich bei Tante Erna zum Kaffee zu sein. Keiner von uns geht einfach zum Nachbarn rüber, wir sind getaktet. So ist unsere Kultur, deshalb kennen wir das Loslassen gar nicht mehr. Dabei tut das so gut!

Klassisches Waldbaden dauert bei mir drei bis dreieinhalb Stunden, dabei legen wir nur circa drei Kilometer Strecke zurück. Es ist kein Durchschreiten,

Waldbaden für Einsteiger – eine Anleitung



Yoga am Waldrand Quetziner Tannen

Die gute Nachricht gleich am Anfang: Waldbaden kann jeder! Es ist kein Sport, kein Joggen, kein Wandern, es ist ein wohltuender Aufenthalt in einer Umgebung, die Körper und Geist guttut und neue Energie schenkt. „Shinrin Yoku ist wie eine Brücke“, sagt Dr. Quing Li, der zu den führenden Waldbadeforschern gehört. „Wenn wir unsere Sinne beim Waldbaden öffnen“, dann „überbrückt es die Kluft zwischen uns und der Natur“. Wahrscheinlich gehören Sie schon zu den Menschen, die gerne und regelmäßig in der Natur und im Wald spazieren gehen. Sonst hätten Sie vielleicht nicht zu diesem Buch gegriffen. Das ist schon mal ein sehr guter Anfang! Damit aus Ihrem nächsten Spaziergang ein Waldbad wird, ist es wichtig, ein paar Dinge zu beachten.

Im Wald ankommen

Schalten Sie als Erstes Ihr Mobiltelefon auf Flugmodus. Versuchen Sie, Ihren Alltag, Ihre Gedanken und Sorgen am Waldrand zurückzulassen. Beginnen Sie, langsam, sehr langsam loszugehen und beobachten Sie dabei Ihren Gang, ohne ihn zu beurteilen. Versuchen Sie, so langsam und behutsam zu gehen, dass das Gehen fast lautlos geschieht. Schlendern Sie lautlos wie ein Indianer rund fünf Minuten in den Wald hinein. Was machen die Arme, wie fühlen sich meine Schultern an, wie setze ich die Füße auf den Boden? Versuchen Sie eine für sich angenehme Art des Gehens zu finden, indem Sie ein bisschen locker ausprobieren, was guttut und sich richtig anfühlt. Beenden Sie diesen „Einzug“ in den Wald, wenn Sie eine für sich passend erscheinende Stelle, ein nettes Fleckchen auf einer Lichtung, neben einem Dickicht oder unter einer imposanten Buche gefunden haben.

Erst mal tief durchatmen

Den Rahmen jedes Waldbads sollte eine einleitende und eine abschließende Atemübung bilden. Diese kann ganz einfach im Sitzen oder Stehen oder auch Liegen durchgeführt werden, je nach Lust und Laune und je nachdem, was der Waldplatz, den Sie sich ausgesucht haben, für Möglichkeiten bietet.

Mit Ihrem Atem haben Sie einen direkten Zugang zu Ihrem zentralen Nervensystem. Deshalb ist es so wichtig und lohnenswert, sich mit seinem Atem zu beschäftigen.

Schließen Sie zunächst die Augen. Atmen Sie tief durch die Nase ein und versuchen Sie, den Brustkorb beim Einatmen sanft auszudehnen. Atmen Sie dann

A photograph of a large, moss-covered tree trunk in a forest. The tree trunk is thick and covered in green moss, with some lighter patches. The ground is covered in fallen brown and orange leaves. The background shows other trees and foliage, creating a dense forest scene.

Waldbaden weltweit und hierzulande

Bäume, die sich nah sind

Weltweit

Auf dem gesamten Erdball gibt es 4 Milliarden Hektar Wald, damit ist ein Drittel der Landfläche mit Bäumen bedeckt. Die Wälder bilden einen wichtigen Lebensraum für 1,1 Milliarden Arten – das sind rund zwei Drittel aller bekannten Tier- und Pflanzenarten.

In der Welt gibt es einige sehr besondere Wälder, die nicht nur für Waldbadejünger einen Anziehungspunkt bilden. Japan, das Ursprungsland des Shinrin Yoku, verfügt über zehn Waldtherapiezentren. Darunter in Chizu, Tottori, Akasawa, Nagano, Uenno, Gumma, Okutama, Tokio und Yusuvara. Aber das Gute ist: Es muss kein japanisches Waldtherapiezentrum, keine kanadische Wildnis, kein südamerikanischer Regenwald sein – auch der nahe gelegene Stadtwald um die Ecke bietet alles, was für ein entspannendes Waldbad nötig ist.

Die Wiege des Waldbadens liegt übrigens im Akasawa-Wald in der Präfektur Nagano. An einer Gebirgsstraße gelegen, die auch „Straße der Samurais“ genannt wird, gilt der Akasawa-Wald mit seinen smaragdgrünen Gebirgsflüssen als einer der drei schönsten Wälder des Landes.

Er wurde im Jahr 1970 zum ersten „natürlichen Erholungswald“ ernannt und 1982 begannen hier die ersten Forschungsarbeiten zu den gesundheitlichen Wirkungen des Waldbadens. Die Kiso-Waldbahn durchquert den Wald, der im Jahr 2006 zum offiziellen Waldtherapiezentrum ernannt wurde. Die Besonderheit hier sind die teilweise sehr großen Zypressen. Der Duft dieser sehr langsam wachsenden Baumart wird oft mit einer Mischung aus Zitrone und Rauch beschrieben. Da das Holz sehr haltbar ist, wurden daraus bereits im achten Jahrhundert Samuraischlösser oder Buddhastatuen gebaut.

Man kann u. a. auf einem 2,8 Kilometer langen „Freundschaftsweg“ durch den Akasawa-Wald schlendern oder auf dem 2 Kilometer langen Mukaiyama-Rundweg die verflochtenen Wurzeln der Zypressen betrachten. Im Juni wandert man hier zudem durch duftende Magnolienhaine. Etwas ganz Besonderes ist sicher auch der am Gebirgsbach entlangführende Keiryu-Rundweg, der als „kühler Waldweg, wo man die Klänge der Bergbäche genießen kann“, beschrieben wird. Der Wechsel der Jahreszeiten ist auf diesem 3,5 Kilometer langen Weg besonders intensiv zu erleben. Alle Wege sind dabei bewusst kurz gehalten – damit man nicht wandert oder voranschreitet, sondern sich sehr langsam durch die Wälder treiben lässt. Informationen zum Akasawa-Wald unter  www.go-nagano.net/en.

Hierzulande

Wer besondere Wälder erleben möchte, muss nicht zwangsläufig weit reisen. Deutschland zählt zu den walddreichsten Ländern in Europa und ist sogar zu einem Drittel von Wald bedeckt. Wenn man von einer Einwohnerzahl von etwa 83 Millionen ausgeht (2020), kommen auf jeden Einwohner in der BRD rund 1.300 m² Wald. Insgesamt gibt es 90 Milliarden Bäume auf deutschem Boden. Während in Norwegen rund 3.000 Bäume pro Einwohner wachsen und in Russland sogar 4.500, sind es in Deutschland immerhin noch rund 1.000 Bäume pro Kopf.

Die walddreichsten deutschen Bundesländer sind Rheinland-Pfalz und Hessen mit jeweils 42 % Waldfläche, gefolgt vom Saarland (40 %), von Baden-Württemberg (38 %) und Bayern (37 %) sowie Brandenburg/Berlin mit ebenfalls 37 %. Etwas walddärmer sind Thüringen (34 %), Sachsen (29 %), Nordrhein-Westfalen (27 %), Sachsen-Anhalt (26 %), Niedersachsen (25 %), Mecklenburg-Vorpommern (24 %), Hamburg und Bremen (12 %). Das Schlusslicht in Sachen Waldfläche bildet Schleswig-Holstein mit nur 11 %.

Der walddreichste Landkreis ist Siegen-Wittgenstein (NRW) mit einer Waldfläche von 64,5 % vor dem Landkreis Regen in Bayern mit einer imposanten Waldfläche von 64 %. Der walddärmste Landkreis ist Dithmarschen in Schleswig-Holstein. Aber wie heißt es so schön: „Platz ist in der kleinsten Hütte.“ Dies gilt auch für das Waldbaden. Erholung ist im kleinsten Wäldchen zu finden. Die Größe des Waldes spielt nicht unbedingt eine Rolle beim Waldbaden. Viel wichtiger ist, dass die nächstgelegene Straße möglichst mindestens 400 Meter entfernt liegt und vor allem, dass die innere Haltung stimmt.

Ein wunderschöner Waldweg



A low-angle photograph of a Ginkgo tree, showing its characteristic fan-shaped leaves in vibrant yellow and orange autumn colors. The branches reach upwards against a clear, bright blue sky. The perspective creates a sense of height and reaching towards the top of the frame.

Index

Ginkgoblätter

A

ADHS	39
Akasawa-Wald	110
Allergie	38
Arteriosklerose	31
Asthma	38
Ausrüstung	119

B/C

Bärlauch	56
Biophilie	18
Birken	63
Blutdruck	31
Blütenuhr	50
Brennnessel	57
Buchen	56
Cortisol	24

D

Dauerstress	23
Depressionen	34
Deutschland	111
Dr. Quing Li	21

F

Fraktale	44
Fühlen	64
Füße	68

G

Glück	28
Grün	45

H

Herz	31
Holunder	58
Hören	61

I/K

Immunsystem	29
Killerzellen	29

Konzentration	35
Körpergewicht	32
Krebserkrankungen	34
Kreislauf	31

L/N

Lärm	61
Lernleistung	37
Licht	42
Nachtwanderung	52

P

Parasympathisches System	24
Phytonzide	21

R

Regen	106
Regeneration	35
Riechen	70

S

Schlaf	34
Schmecken	54
Schmerzen	32
Sehen	42
Shinrin Yoku	12
Stoffwechsel	31
Sympathisches System	24

T/V

Terpene	21
Verhaltenstipps	119

W

Waldapotheke	37
Waldaromen	71
Wohlbefinden	27

Z

Zen	101
Zimmerpflanzen	30