



Therapie unter Tannen

Die heilenden Kräfte des Waldes

Stand: 22.09.2017 (12.11.2012)

Ein Spaziergang unter dichten Bäumen bringt Ruhe und Entspannung. Das ist bekannt. Neu ist: Der Wald heilt. Mediziner nutzen ihn als Therapiezentrum bei Herz-Kreislauf und Burnout-Erkrankungen.

Es gibt viel zu entdecken im Wald. Moose weich wie Daunenkissen. Das Gewimmel in einem Ameisenhaufen. Baumstämme glatt wie Schlangenhaut. Oder rau wie Reibeisen. Absolute Stille und tosendes Rauschen der Blätter bei Wind. Aber kaum jemand nimmt diese Fülle wahr. Weil die meisten die Waldwege möglichst schnell durchqueren - als Jogger, Mountainbiker oder ins Gespräch vertieft. Unser Leben, unsere Wahrnehmung ist zielgerichtet. Einerseits. Andererseits ist die Sehnsucht nach echtem, tiefem Erleben groß.



Nicht von ungefähr verkaufen sich die Bücher von Peter Wohlleben in Millionenhöhe. Der Förster aus der Eifel vermittelt Fachwissen über den Wald sehr emotional, schreibt von Mutterbäumen, die ihre Kinder quasi "stillen", also über ihr

Wurzelsystem mit Nährlösung versorgen. "Ich plädiere für ein intensives Naturerleben", sagt der Förster (siehe Interview). Er schwärmt von Waldspaziergängen im Regen, nimmt die Angst vor Zecken und Fuchsbandwurm und animiert zum Querfeldein gehen, denn es "hat den Hauch grenzenloser Freiheit".

Der Wald als Freizeitoase und Therapieraum

Frei sein von den Zwängen des Alltags, von Handygebimmel, Verfügbar-sein-müssen, von Zielen und Ansprüchen: Dieser Wunsch wird in unserer technisierten Welt immer stärker. Denn die beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen machen krank. Die Folgen: Burnout, Herz-Kreislauf-Beschwerden und andere Zivilisationskrankheiten - bis zu Krebs.

"Als Gegengewicht zu Stress wird die Entspannung in der Natur immer wichtiger", weiß Marianne Düsterhöft vom Bäderverein Mecklenburg-Vorpommern. Das norddeutsche Bundesland ist Vorreiter: Es nutzt den Wald nicht nur als grüne Freizeitoase, sondern verstärkt als Therapieraum. Neun Wälder zwischen Heringsdorf und der Müritzer Seenplatte sind als Heilwälder ausgezeichnet. Heißt: "Je nach Indikation gehen Therapeuten mit den Rekonvaleszenten in den Wald", so Marianne Düsterhöft. Lungenkranke machen in der frischen Waldluft Atemübungen, lernen richtig und im Einklang mit Bewegungen Luft zu holen. Wer Probleme mit dem Bewegungsapparat hat, beispielsweise nach einer Hüft-OP, läuft über Waldboden, der die Gelenke schont, lernt Steigungen zu nehmen. Marianne Düsterhöft: "Die Fortschritte sind konkret spürbar. Gestern ging es bis zur Buche, morgen schaffe ich es drei Bäume weiter zur großen Kiefer - das motiviert."

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.“

Franz Kafka (1883–1924, tschechischer Schriftsteller)

Auch seelisch ausgebrannte Patienten finden Heilung im Wald. Licht und Schatten, das satte Grün beruhigen gestresste Nerven: "Die Natur stärkt die Widerstandskraft", so die Expertin vom Bäderverein. Die Nachfrage ist groß, auch Hotels bieten inzwischen Waldspaziergänge an. In diesem Monat, im September, findet ein internationaler Kongress in Rostock statt: Gesundheitspotenzial Wald. Auch Teilnehmer aus Japan werden dabei sein.



In Japan ist Waldmedizin eine anerkannte Disziplin

Aus Japan kommt der Medizintrend. Dass Bewegung an frischer Luft gesund ist, ist keine neue Erkenntnis. In Japan aber geht man der Gesundheitsfrage medizinisch-wissenschaftlich nach. An der Nippon Medical School in Tokio gibt es die Fachrichtung Forest Medicine. Dort forscht Professor Qing Li. Und fand in mehreren Studien heraus, dass die Stresshormone

Cortisol und Adrenalin im Wald tatsächlich gesenkt werden.

Ein Tag im Wald reduziert sie um 50 Prozent. Außerdem wird die körperliche Regeneration gestärkt. Und: Die Produktion von sogenannten Killerzellen, die unser Immunsystem festigen und Entzündungen hemmen, steigt im Wald. Das Schönste: Noch vier Wochen nach einem Waldtag bleiben die Abwehrkräfte erhöht. Shinrin Yoku, in etwa als Baden im Wald übersetzt, heißt diese Methode, auf die Professor Li schwört: monatlich zwei bis dreimal mindestens zwei Stunden im Wald verbringen und dabei etwa circa 2,5 Kilometer schlendern. Öfter mal Pausen einlegen, Tee oder Wasser trinken und dabei achtsam sein und alle Sinne auf den Wald richten.

In den Wald, um Krebs zuheilen?

Die Medizin, die Waldbäume abgeben, sind Terpene. Moleküle, mit denen Pflanzen kommunizieren, um beispielsweise Schädlinge abzuwehren. Wir Menschen nehmen sie über Haut und Lunge auf. In Japan ist Waldmedizin eine anerkannte Heilmethode. Shinrin Yoku eingängiges Mittel der Prävention.

In Deutschland bietet als eine der wenigen Annette Bernjus im Taunus diese besondere Walderfahrung an. „Wir verbringen etwa zwei Stunden an einem Tag im Wald. Und zwar ohne all das, was wir sonst im Leben vermeintlich benötigen“, so die Taijiquan-Lehrerin und Entspannungspädagogin. Also: Handys aus! Ziel ist es, sich auf die Wahrnehmung einzulassen. „Was hören wir bei geschlossenen Augen? Wie fühlt sich eine Wurzel an?“ – Annette Bernjus lädt ein, sich den Wald zu erschließen. Zu ihr kommen Menschen, die dem Stress entfliehen, wirklich abschalten wollen. „Nicht zielgerichtet durch den Wald gehen, sondern sich aufgehoben fühlen“, das spielt laut Annette Bernjus eine große Rolle bei ihren Waldspaziergängen.

„Der Wald muss in uns wirken, damit wir wieder zu uns finden.“

Erich Hornsmann (1909 – 1999, Autor, Umweltschutzaktivist)

Und: „Die Nachfrage steigt.“ Clemens Arvay, österreichischer Biologe und Autor, fasste in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt“ alle weltweit gemachten medizinischen Studien zur Natur zusammen. So auch die Tatsache, dass die drei wichtigsten Anti-Krebsproteine bei Waldspaziergängen vermehrt produziert werden. Statistiken aus Japaner gaben, dass Menschen, die in Waldnähe wohnen, seltener an Krebs sterben. Bislang beziehen sich alle Untersuchungen auf die Prävention. In seiner Doktorarbeit will der Mittdreißiger nun an klinischen Studien ermitteln, ob diese Wirkung auch bei bereits Erkrankten helfen kann.

Doc Wald kann uns helfen, gesund zu bleiben. Es gibt im Wald offensichtlich noch mehr zu entdecken als Spuren von Hase und Reh. Oder wie der ehemalige Bundespräsident Theodor Heuss sagte: „Wald ist nur ein einsilbiges Wort, aber dahinter steckt eine Welt voller Märchen und Wunder.“ Und ein noch unerforschtes Medizinreich.
