

Stellen Sie sich vor, Sie stehen mitten auf einer Lichtung im Wald. Ihre Augen sind geschlossen, Sie hören das Rauschen des Windes in den Baumkronen voller frischer Frühlingsblätter. Eine sanfte Böe dringt bis zu Ihnen und zupft leicht an Ihren Haaren.

Es riecht nach nassem Moos – leicht modrig, aber doch angenehm – und ein wenig süsslich von den vielen Waldblumen, die langsam, aber sicher aus dem Winterschlaf erwachen.

Sie atmen tief ein, füllen Ihre Lungen mit frischer Luft und atmen wieder aus. Ganz hell und klar dringt ein munteres Zwitschern an Ihr Ohr. Könnte das ein Buchfink sein, oder eine Amsel? Sie wissen es nicht, hören dem Vogel jedoch aufmerksam zu. Sie spielen mit einem frischen Farn in Ihren Händen und lassen das Kraut langsam durch Ihre Finger gleiten. Sie fühlen die leicht raue Oberfläche und zwirbeln den Stil im Uhrzeigersinn. Sie genießen, entspannen und sind voll im Moment.

Sie fragen sich bestimmt, wozu dieses Vorstellungsexperiment? Wir haben Sie in Ihren Gedanken eben auf ein sogenanntes «Waldbad» mitgenommen.



# Shinrin Yoku – Waldbaden

Bei einem Spaziergang, einer Joggingrunde oder bei einer Velotour durch den Wald kann der Mensch sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Die Entspannungsmethode Shinrin Yoku aus Japan – bei uns auch Waldbaden genannt – verspricht jedoch noch mehr: Entschleunigung, Stressabbau und nachhaltige Stärkung des Immun- und Nervensystems. Doch was genau ist Waldbaden? Ein Trend für Esoterikfans und Moosstreichler? Was sagt die Wissenschaft dazu und wie wird Shinrin Yoku praktiziert? Diesen Fragen ist LUNGE ZÜRICH auf den Grund gegangen.

Text: Daria Rimann

Waldbaden hat nichts mit einem wortwörtlichen Bad im Waldsee zu tun. Falls Sie Shinrin Yoku selbst ausprobieren möchten, können Sie die Badehose und die Schwimmflügel getrost zu Hause lassen, Sie werden nicht nass. Waldbaden ist im übertragenen Sinn zu verstehen und bedeutet, dass man bei dieser Entspannungsmethode mit all seinen Sinnen in den Wald und seine Atmosphäre eintaucht und so ein Bad im Wald nimmt. Reto Frank – Psychologe FSP und zertifizierter Coach für Waldbaden – definiert das Ziel von Shinrin Yoku folgendermassen: «Beim Waldbaden ist das Ankommen im Wald und das Wahrnehmen des Waldes mit allen Sinnen das Ziel. Das geschieht in Ruhe und ohne Stress. Waldbadende konzentrieren sich dabei auf die eigenen Sinesindrücke und versuchen, an nichts zu denken, was einen im Alltag beschäftigt oder belastet.»

Im Unterschied zu einem Spaziergang oder einer anderen sportlichen Aktivität im Wald ist der Waldbadende um ein Vielfaches langsamer unterwegs. Er schlendert

dabei durch die Natur und macht regelmässig Pausen, erklärt Frank weiter, denn nur so können kleine Details am Waldboden oder an den Bäumen wahrgenommen werden.

## **Stärkung der natürlichen Abwehrfunktionen**

Shinrin Yoku kommt ursprünglich aus Japan und wird seit den 80er-Jahren praktiziert. Die Japaner konnten bereits vor 60 Jahren zum ersten Mal wissenschaftlich belegen, dass der Waldaufenthalt eine heilende Wirkung auf den Menschen hat.

Bäume und Pflanzen setzen beim Stoffwechsel sogenannte Terpene – ätherische Öle – frei. Bei einem Waldaufenthalt atmen wir diese Terpene ein und tun uns so etwas Gutes. Seit 2005 erforscht der bekannteste Waldmediziner Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo mit seinem Team eben diese Wirkung. Gemäss seinen Studien stimulieren die eingeatmeten Terpene Immun- und Killerzellen und stärken so die natürlichen

Abwehrfunktionen des Menschen. Qing Li's Forschung geht sogar so weit, zu sagen, dass diese stimulierten körpereigenen Killerzellen die Bildung von Krebszellen reduzieren können. Diesen positiven Effekt konnte er über eine Woche nach einem zweistündigen Waldbad bei den Probanden immer noch nachweisen. Regelmässiges Waldbaden hat somit einen langfristig positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

#### Waldbaden bedeutet auch Stressabbau

Nicht nur die ausgestossenen Terpene im Wald sind gesund für den menschlichen Organismus. Durch die starke Fokussierung auf eine gezielte Funktion unseres Körpers wie beispielsweise den Geruchs- oder Tastsinn, atmen wir langsamer, die Herzfrequenz nimmt ab und der Blutdruck sinkt. Bei regelmässigem Waldbaden kann Bluthochdruck langfristig gesenkt werden. Zusätzlich wird durch die Entschleunigung und Verlangsamung des Alltags beim Waldbaden das Stresshormon Cortisol abgebaut. Cortisol hat eine dämpfende Wirkung auf das Immunsystem, hemmt die Immunzellen somit in deren Arbeit. Wird nun der Cortisolspiegel abgebaut, werden die Immunzellen nicht mehr gehemmt. Eine langfristige Senkung des Stresslevels kann sogar Burnouts oder depressive Empfindungen reduzieren.

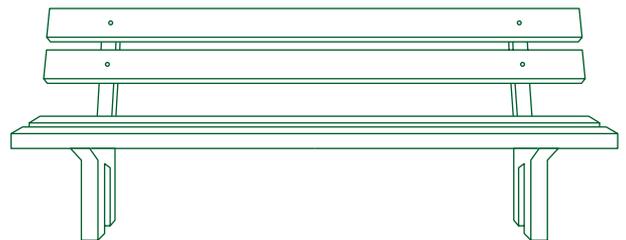
#### Waldbaden in der Praxis

In unserem Alltag blenden wir oft einen Grossteil unserer Sinneswahrnehmungen aus. Dies, da die unendlich vielen Informationen, die ständig auf uns einströmen, zu einer Reizüberflutung führen würden. Im Gegensatz zum Alltag soll beim Waldbaden der Fokus explizit auf die Sinne gelegt werden. Damit Shinrin Yoku in der Praxis auch funktioniert, braucht es ein wenig Übung. Der Waldbaden-Coach Frank rät Anfängern, sich genügend Zeit einzuplanen: «Für den Anfang sind zwei Stunden Waldaufenthalt optimal, wobei der Effekt stärker wird, je länger der Aufenthalt dauert. Schalten Sie zudem unbedingt das Handy als potentielle Ablenkungsquelle aus.» Um auch ohne Begleitung eines Coaches eine tiefe Entspannung beim Waldbaden zu erreichen, hat LUNGE ZÜRICH Ihnen weitere Tipps und Tricks aufgelistet:

## Tipps

### Tipp 1: Die Waldgarderobe

Der erste Tipp startet, noch bevor Sie in den Wald eintauchen. Um sich möglichst intensiv der Entspannungsmethode hingeben zu können, muss der Kopf frei von belastenden Sorgen und Ängsten sein. Dazu stellen Sie sich beim Eintreten in den Wald vor einen Baum, visualisieren alles Belastende, das Sie im Moment beschäftigt, und hängen es dann im übertragenen Sinn an diesen Baum. So geben Sie Ihre Probleme und Ängste an der Waldgarderobe bewusst ab und sind dann bereit, Ihre Sinne für den Wald zu öffnen.



### Tipp 2: Ein Sinn nach dem anderen

Stellen Sie sich im Wald an einen angenehmen Platz wie beispielsweise eine Lichtung, oder setzen Sie sich auf eine Bank und schliessen Sie die Augen. Versuchen Sie nun, wie im Intro beschrieben, jeden Sinn – einen nach dem anderen – zu aktivieren. Was hören und riechen Sie? Tasten Sie mit geschlossenen Augen Ihre Umgebung ab. Berühren Sie dabei eine Pflanze, Moos oder einen Baum? Zum Schluss reaktivieren Sie den Sehsinn und schauen sich intensiv um. Saugen Sie die Eindrücke in sich auf.

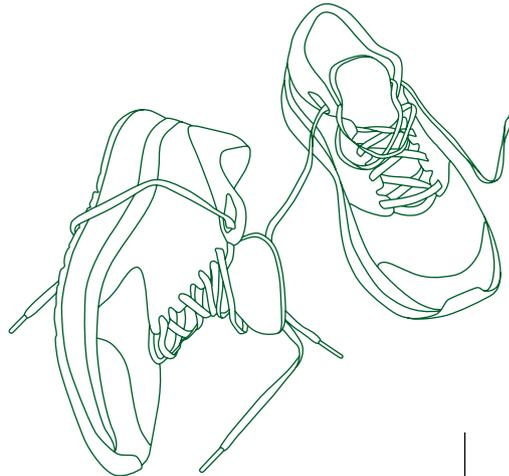
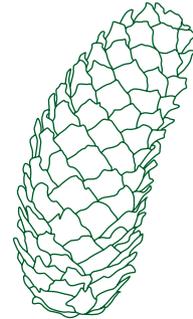


### Tipp 3: Ungewohntes Tempo

Für ein erfolgreiches Waldbad reicht ein munterer Spaziergang durch den Wald nicht. Um richtig entschleunigen zu können, versuchen Sie zehnmal langsamer zu laufen, als wenn Sie sich sonst im Wald aufhalten. Schlendern oder schleichen Sie so langsam als irgendwie möglich – als würden Sie sich in Zeitlupe bewegen – und zögern Sie das Weiterkommen so fest wie möglich hinaus. Nur so können Sie sich auch im Fortbewegen intensiv weiter auf Ihre Sinne konzentrieren. Die goldene Regel dabei ist: Bemerkten Sie alles, was sich um Sie herum befindet und bewegt: moosüberwachsene Baumstrünke, kleine Taupfropfen auf den ersten Frühlingsblumen, Ameisen und Käfer, die über einen Waldweg krabbeln.

### Tipp 4: Schuhe aus

Für ein noch stärkeres Tastsinn-Erlebnis ziehen Sie an einem schönen Tag die Schuhe aus und laufen Sie langsam und vorsichtig über Moos, Tannzapfen und über Tannen- oder Fichtennadeln. Wie fühlt sich der Waldboden an? Ist er trocken oder feucht, warm oder kalt? Versuchen Sie mit jedem einzelnen Zeh und auch mit den Fersen den Waldboden bewusst wahrzunehmen. Achtung: Suchen Sie sich nach dem Barfuss-Erlebnis unbedingt nach Zecken ab.



## Gemeinsam erleben

Haben Sie Lust, das Waldbaden auszuprobieren, wollen dies aber nicht allein versuchen? LUNGE ZÜRICH bietet in Zusammenarbeit mit Reto Frank 2021 drei Nachmittage zum Thema Waldbaden an. Erleben Sie in einer Gruppe von maximal 10 Personen ein Waldbad im Wildnispark Zürich Sihlwald, der grünen Lunge des Kantons Zürich. Sie dürfen sich auf Entspannung, Entschleunigung und einen achtsamen Aufenthalt in der Natur freuen. Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeiten finden Sie im beiliegenden Kursprogramm oder auf der Internetseite von LUNGE ZÜRICH: [www.lunge-zuerich.ch/kurse](http://www.lunge-zuerich.ch/kurse)



## Zur Person

Reto Frank hat Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie und im Nebenfach Betriebswirtschaftslehre studiert und trägt den Fachtitel Psychologe FSP. Zudem hat er sich als Sportpsychologe DAS weiterbilden lassen. 2018 absolvierte der heute 36-Jährige die Ausbildung zum zertifizierten Waldbaden-Coach und bietet nun bereits seit drei Jahren Kurse im Waldbaden an.