I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 9 . 0 7 . 2 0 2 1

Gesundheitstrend Waldbaden: Achtsam Abschalten in der Natur

In Japan gilt der Aufenthalt im Wald schon lange als Medizin für Körper und Seele. Auch bei uns hat man die therapeutische Wirkung der Bäume in den letzten Jahren entdeckt. Wir haben mit der ausgebildeten Waldbademeisterin Claudia Gründer darüber gesprochen, warum uns der Wald so gut tut und wie aus einem Spaziergang ein Waldbad wird.

Frau Gründer, was versteht man eigentlich unter Waldbaden?
Das Wort Waldbaden ist eine recht freie Übersetzung der japanischen Bezeichnung „Shinrin Yoku". Es bedeutet so viel wie ‚in der Waldluft bzw. Waldatmosphäre zu baden' – also kurz ‚Waldbaden'. Die Grundlage des Waldbadens ist die Langsamkeit: Man drosselt die Geschwindigkeit und kommt ins Schlendern. Zudem werden alle unsere fünf Sinne – das Schauen, das Fühlen, das Hören, das Riechen und wenn möglich auch das Schmecken – einbezogen. Langsamkeit hat in unserer Gesellschaft nicht den besten Ruf; die Entschleunigung stellt sich am Anfang des Kurses für einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen als Herausforderung dar. Doch das löst sich schnell auf.

Was bewirkt ein Bad im Wald?
Das Baden im Wald wirkt positiv auf unseren Körper, Geist und unsere Seele. Ganz allgemein gesprochen herrschen im Wald eine höhere Luftqualität und eine niedrigere Lufttemperatur. Das steigert die körperliche Leistungsfähigkeit. Die reduzierten Luftschadstoffe im Wald entlasten die Atemwege, die Lichtverhältnisse sorgen für bessere Stimmung und der Zivilisationslärm verringert sich immens. Medizinische Nachweise wurden bereits 2004-2006 in Japan in einem Forschungsprojekt des Ministeriums für Land-, Forstwirtschaft und Fischerei erbracht. Dabei zeigte sich, dass das Waldbaden positiv und stärkend auf die Psyche, das Nervensystem, das Immun- und Hormonsystem wirkt. Regelmäßiges Waldbaden reduziert zum Beispiel die Konzentration des Stresshormones Cortisol und senkt das Adrenalin und Noradrenalin im Körper. Der Blutdruck sinkt, das Herz wird durch Erhöhung des Hormones DHEA geschützt. Natürlich trifft vieles davon auch für einen Waldspaziergang zu. Mit den speziellen Übungen und der Langsamkeit beim Waldbaden werden diese positiven Wirkungen jedoch um einiges verstärkt.

Gibt es bestimmte Stoffe, die für die gesundheitsfördernde Atmosphäre zuständig sind?
Es gibt z.B. pflanzliche Phytoncide – also bioaktive Substanzen, die von Bäumen und Pflanzen abgegeben werden und die wir über die Atemluft in uns aufnehmen. Pflanzliche Terpene haben pharmalogische Wirkungen auf unseren Körper und schützen den Körper vor freien Radikalen und Krankheitserregern.

Eiche, Birke, Kiefer: Ist es egal, zwischen welchen Bäumen ich bade?
Grundsätzlich kann man in allen Waldarten Waldbadezeit verbringen, und jeder Wald hat seine eigenen Vorzüge. Der Laubwald hat im Sommer ein herrliches kühlendes, erfrischendes Laubdach. Es wirkt auf viele Menschen beruhigend und beschützend und das satte Grün entspannt die Augen. Im Nadelwald sind die ätherischen Öle und Terpene intensiver. Da im Winter die Nadeln noch vorhanden sind, ist die Luft auch noch etwas staubärmer. Ich denke, hier findet jede(r) seinen „Lieblingswald".

Wann kann ein Waldbad helfen?
In Japan ist die Waldmedizin schon lange Forschungsobjekt. Inzwischen gibt es weltweit Forschungen zum Thema ‚Gesundheit durch den Wald' und die Wirkung des Waldbadens auf den Menschen. Auch die Universität Rostock hat im Bereich Waldtherapie verbunden mit Prävention geforscht. Grundsätzlich gilt, dass Waldbaden präventiv wirkt: Es stärkt z.B. das Immunsystem und macht uns widerstandsfähig gegen Krankheitserreger. Gerade in stressigen Zeiten sorgt ein regelmäßiges Bad im Wald für Entspannung, innere Ruhe, erhöhte Konzentration und Ausgeglichenheit. Aber auch in der Nachsorge bei schweren Krankheiten wie z.B. Krebs werden durch Waldbaden die natürlichen Killerzellen angekurbelt.

Sie bieten Kurse im Waldbaden an. Kann man auch ohne Anleitung ein Waldbad nehmen?
Jeder kann Waldbaden für sich allein oder mit Familie und Freunden durchführen. Man sollte einen Wald wählen, in dem man sich wohl fühlt, gut auskennt und in dem man entspannen kann. Es werden ca. zwei Stunden und eine Strecke von ca. 1,5 km benötigt. Das entspricht einem halben Tag Waldbaden. Mit maximal vier Stunden und einer Strecke von ca. 3,5 km hat man einen ganzen Tag Wald gebadet. Der Vorteil eines angeleiteten Kurses ist, dass man Zeit und Raum komplett unbeachtet lassen und die Verantwortung an einen geschulten Kursleiter abgegeben kann. Als Waldbademeisterin hat man eine Menge Wissen, Erfahrungen und Ideen für so ein Waldbaden, damit die Teilnehmer und Teilnehmerinnen genießen, erfahren, staunen, sich wohlfühlen können.

Welche Übungen kann man im Wald durchführen, um die eigene Achtsamkeit zu steigern und den Erholungseffekt zu vergrößern?
Die einfachste Übung ist, sich einfach mal für mindestens 20 Minuten an einen Wohlfühlort im Wald zu setzten oder sogar zu legen und alles um sich herum ganz bewusst wahr zu nehmen – die Geräusche, Düfte, Farben. Der Blick in die Baumwipfel ist wunderschön. Im Sommer kann man auch einfach mal die Schuhe ausziehen und ganz langsam und achtsam über den Waldboden gehen: Wie ist der Boden unter den Füßen beschaffen, welche Temperatur, welchen Feuchtigkeitsgehalt hat er? Ansonsten tut es schon gut, einfach mal stehenzubleiben und mehrmals tief ein- und ausatmen. Füllen Sie die Lunge mit sauberer Luft und spüren Sie gleichzeitig die entstehende innere Ruhe. Danach versuchen Sie, die Düfte um sich herum ganz bewusst in sich aufzunehmen. Wichtig bei allem, was im Wald geschieht: Gehen Sie respektvoll mit der Natur um.

Zahlen die Krankenkassen Kurse für Waldbaden?

Die Krankenkassen bezuschussen Kurse für Waldbaden, wenn der Kursleiter eine entsprechende zertifizierte Ausbildung vorweisen kann und bei der Zentralen Prüfstelle (ZPP) einen Antrag eingereicht und genehmigt bekommen hat.

Delikatessen aus dem Wald

Ein Spaziergang im Wald dient nicht nur der Erholung. Wer weiß, wonach er sucht, findet hier auch gesunde Nahrung – und zwar nicht nur in Form von Pilzen. Angelika Künzel, Kräuterpädagogin und Gründerin der Kräuterschule Oederan, schwärmt von den wilden Delikatessen: „Besonders liebe ich den Geschmack, der von Ursprünglichkeit und Wildheit zeugt und für manchen zunächst ungewohnt ist, und die Vielfalt – Kräuter mit ihren Blättern, Blüten, Samen oder Wurzeln ebenso wie Bäume und Sträucher mit ihren Blüten, Blättern und Früchten." Welche Pflanzen bzw. Pflanzenteile kann man denn so essen, wie sie wachsen? „Da gibt es so einige", sagt Künzel: „Waldsauerklee, die Samen der Springkräuter und der Brennessel, die Blüten von der Teufelskralle, Blüten und grüne Samen vom Wilden Silberblatt, Wildfrüchte (Blaubeeren, Him- und Brombeeren, Walderdbeeren), Bucheckern in Maßen, junge Blätter von Birke, Buche oder Linde, Blüten vom Spitzahorn, die Samen in den grünen Hüllen vom Ahorn (die wir uns in unserer Kindheit als Nasenzwicker aufklebten) oder Maitriebe von Fichte, Tanne oder Lärche". Bei entsprechender Verarbeitung ließe sich diese Liste noch um einiges erweitern: „Man denke z.B. an Schlehen, Vogel- und Holunderbeeren oder die Hagebutten." Aus denen lässt sich von Marmelade oder Gelee über Likör bis hin zu Saft oder Sirup vieles für die Vorratskammer zaubern.

Äußerst nährstoffreich

Brennessel, Löwenzahn, Bärlauch: Auch wilde Kräuter findet man in der Natur, und die stehen Salaten aus dem Supermarkt in nichts nach. Tatsächlich kann man davon ausgehen, dass sich in wilden Pflanzen mehr Nährstoffe befinden als in konventionell angebauten, sagt Angelika Künzel: „Wildpflanzen müssen sich selbst schützen, beispielsweise vor zu intensiver Sonneneinstrahlung, zu viel Feuchtigkeit – hier droht Fäulnis – oder vor Fraßfeinden und Mikroorganismen. Dafür produzieren sie besondere Inhaltsstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle oder Flavonoide, um nur einige wenige zu nennen. Auch mit Vitaminen oder Mineralstoffen sind sie bestens ausgestattet. Denken Sie nur an die ungeliebte Brennessel: reich an Eisen, Kieselsäure, Kalzium und Kalium, ebenso wie an Vitaminen A, B_2, B_5, C, E und K." Wer die wilden Kräuter nicht gleich verarbeitet, beispielsweise in Salaten, Tees oder grünen Smoothies, sollte sie in gut schließenden Dosen im Kühlschrank aufbewahren. Alternativ kann man sie in Bündeln zum Trocknen aufhängen.

Sammeln: Für den Eigenbedarf erlaubt

Achtung: Wer sich in der Natur bedient, muss sich an Regeln halten. In kleinen Mengen ist das Sammeln unproblematisch: „Als Privatperson darf ich Pflanzen bzw. Pflanzenteile für den Eigenbedarf sammeln", erklärt die Kräuterexpertin. Als Grundregel gelte: einen Handstrauß voll. Tabu sei die Mitnahme von geschützten Pflanzen. Hier kann es je nach Bundesland regionale Unterschiede geben. Künzel rät deshalb dazu, sich im Vorfeld kundig zu machen. In Naturschutzgebieten ist das Sammeln von Wildpflanzen nicht erlaubt.

Niemals einen Baum verletzen
Wer Harze sammeln will, beispielsweise zur Herstellung eines Harzbalsams, kann dies an Fichten, Kiefern, Tannen und Lärchen tun. Niemals jedoch, mahnt Künzel, dürfe ein Baum dafür z.B. durch Anritzen der Rinde verletzt werden. Nadelbäume, die bereits Verletzungen aufweisen – etwa durch umgestürzte benachbarte Bäume oder abgebrochene Äste – verschließen ihre Wunden mit Harz. Daran kann man für sich den eigenen Bedarf bedienen, indem man das Harz mit einem kleinen Stock oder Zweig in einem mitgebrachten Behältnis auffängt. Angelika Künzel empfiehlt dabei das Tragen von Einmalhandschuhen. Was dennoch an den Händen gelandet ist, löst sich am besten mit einem pflanzlichen Öl.

Die Heilkraft der Bäume

Birke: Ihre Blätter wirken durchspülend, harntreibend und entzündungshemmend.
Esche: Sowohl Blätter als auch Rinde wirken entzündungshemmend, harntreibend und schmerzlindernd.
Eiche: Hier ist die Rinde heilsam. Sie wirkt zusammenziehend, blutstillend, juckreizlindernd, und entzündungshemmend.
Fichte, Kiefer, Lärche oder Tanne: Ihr Harz desinfiziert, fördert die Wundheilung und wird hautreizend als „Zugsalbe“ eingesetzt.
Kastanie: Ihre Früchte wirken venenstärkend und entzündungshemmend.
Pappel: Die Knospen der Pappel wirken schmerzlindernd, entzündungshemmend, wundheilungsfördernd und lindernd bei Verbrennungen.
Wacholder: Wacholderbeeren gelten als harntreibend, verdauungsfördernd und keimhemmend.
Weißdorn: Sowohl Blüten als auch Blätter und Beeren stärken das Herz, fördern die Durchblutung und entspannen die Gefäße.
Weide: Weidenrinde wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und antirheumatisch.

Harzbalsam
ein Rezept von Angelika Künzel

ca. 50-70 g Harz von Nadelbäumen
Nadeln von Lärche, Fichte, Tanne oder Kiefer
200 ml Olivenöl
ca. 20-25 g Bienenwachs

Nadeln zerkleinern und zusammen mit Olivenöl und Harz in einen Topf geben. Unter Rühren auf 50 - max. 70 °C erwärmen und etwa 1 Stunde bei dieser Temperatur ausziehen lassen. Dabei immer wieder rühren. Anschließend das Öl durch ein Sieb (oder Teefilter) filtern. Das Auszugsöl wieder in einen Topf geben, Bienenwachs hinzufügen und alles erwärmen, bis das Bienenwachs (bei ca. 65°C) geschmolzen ist. In kleine Dosen abfüllen. Haltbarkeit: bis zu 2 Jahre

Harzbalsam wirkt u.a. desinfizierend, antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend und wird eingesetzt zur Versorgung von Wunden, bei Ekzemen oder rissiger Haut. We-

gen seiner schleimlösenden Wirkung kann der Balsam auch als Brust- und Rückensalbe bei Husten eingesetzt werden. Außerdem ist Harz in Form von Salbe oder Balsam ein Klassiker als "Zugsalbe" bei eingezogenen Splittern. Darüber hinaus wirkt der Harzbalsam durchblutungsfördernd und schmerzlindernd und kann als Einreibung bei Muskelkrämpfen, Zerrungen oder Nervenschmerzen helfen.

Fichtensenf
ein Rezept von Angelika Künzel

ca. 50 g junge Triebe von der Fichte (Maitriebe)
50 ml Weißweinessig
10 g gemahlene Senfsamen
15 g Mehl
flüssiger Honig oder Agavendicksaft
Salz, Pfeffer, Kurkuma (gemahlen)

Maitriebe grob zerkleinern und anschließend mit dem Essig fein pürieren. Gemahlenen Senfsamen, Mehl und Kurkuma hinzugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. In saubere Gläser abfüllen, kühl und trocken lagern.

Der Fall: Mit Heu und Quark gegen Schmerzen
Bernd Pape hatte schon vier Bandscheibenvorfälle. Seit Jahrzehnten kämpft er gegen seine Schmerzen – auch in Knie und Schulter. In der „Klinik für Integrative Medizin und Naturheilverfahren“ in Bad Elster ist der 64-Jährige zur Reha. Die dortige Anwendung: auf 45 Grad erhitze Heusäckchen. Chefärztin Anke Wißgott erläutert die Wirkweise: „Diese feuchte Wärme, die der Heusack abgibt, geht in die Tiefe. Das heißt, auch tiefe Muskelschichten werden entspannt, die Durchblutung wird gefördert. Dadurch wird eine Schmerzlinderung erreicht.“ Doch nicht nur die Wärme lindert die Schmerzen: „Im Heusäckchen sind ausgewählte getrocknete Gräser von Almwiesen enthalten. Mit dem Bedampfer werden sie wieder befeuchtet, und durch die Wärme geben die Gräser ätherische Öle frei, die zusätzlich diese Wirkung haben.“ Dreißig Minuten dauert die Behandlung, in dieser Zeit entspannt sich der Patient. Nach den Heusäckchen ist er stundenlang schmerzfrei. Bei der nächsten Behandlung steht das mehrfach operierte Knie im Mittelpunkt. Hier hilft ein naturheilkundliches Mittel, das man schon aus Großmutters Zeiten kennt: der Quark. „Der Quarkwickel wird angewendet, wenn irgendwo eine Entzündung ist“, sagt Wißgott. „Prinzipiell findet eine Kaltanwendung da statt, wo wir Wärme entziehen wollen. Und der Quark ist ein wunderbares Medium.“ Etwa 30 Minuten bleibt der fingerdicke Quark auf dem Knie, bis er trocken ist. Bernd Pape wendet die Quarkauflage auch täglich zu Hause an: „Von dieser Wirkung des Quarks bin ich überrascht. Ich mache das seit mittlerweile einem Jahr. Aber man muss es regelmäßig machen. Einmal in der Woche nützt nichts.“ Inzwischen kann der Magdeburger sein Knie sogar beim Sport wieder moderat belasten. Bernd Pape hat viel in der Reha gelernt. Sein Ziel: ohne künstliches Knie-Gelenk möglichst lange schmerzfrei bleiben.

„Hauptsache Gesund"-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Experten der Sendung:

Claudia Gründer, Wald-Bade-Expertin, Dresden
Angelika Künzel, Kräuterexpertin, Kräuterschule Oederan

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund", 04360 Leipzig

Unsere Sendung am 05.08.2021: Extra: Gemüse