

Grünes Therapeutikum: Warum Waldbaden so ziemlich gegen alles hilft.

RP 6.6.2018



Foto:

Shutterstock/Stock-Asso

Düsseldorf Ein Spaziergang im Wald ist mehr als nur ein schöner Familienausflug. Zahlreiche Studien zeigen: Das sogenannte Waldbaden hat zahlreiche Wirkungen auf Körper und Psyche.

Von [Tanja Walter](#)

Waldbaden - so seltsam der Begriff klingt, immer häufiger empfehlen Mediziner und Therapeuten ihren Patienten genau das: Entspanntes Laufen im Wald mit Ruhe und Muße und vielen tiefen Atemzügen, um die gute Luft einzusaugen.

Im März 2017 eröffnete in Heringsdorf auf Usedom der erste Heilwald Europas. Dabei handelt es sich um ein 187 Hektar großes Gesundheitsrefugium, das vor allem Menschen mit Atemwegs- und Herz- Kreislaufkrankungen sowie orthopädisch oder psychosomatisch Kranken Linderung bringen soll. Im niedersächsischen Kurort Bad Iburg wartet in diesem Jahr die Landesgartenschau mit einem Schwerpunkt zum Thema Wald auf. Gesundheitsexperten wie Gisela Immich, wissenschaftliche Mitarbeiterin am

Lehrstuhl für Public Health, konzipiert seit längerem eine Weiterbildung zum Waldgesundheitstrainer beziehungsweise zum Waldtherapeuten.

Warum kommt der Wald plötzlich wieder in Mode? „Weil wir die Natur brauchen, um gesund zu bleiben“, sagt der österreichische Biologe und Waldexperte Clemens G. Arvay. „Es tut uns nicht gut, den Bezug zu natürlichen Lebensräumen zu verlieren. Der Anstieg allergischer Erkrankungen ist nur ein Beleg von vielen.“

Die Forschung tritt den Beweis an und belegt verschiedenste Gesundheitseffekte, die das Grün mit sich bringt: Nur zehn Bäume braucht es laut Arvay beispielsweise für eine biologische Verjüngungskur. Er bezieht sich dabei auf eine [Untersuchung des Umweltpsychologen Marc G. Berman](#) von der University of Chicago. Dieser fand heraus, dass nur zehn zusätzliche Bäume rund um den Wohnort eines durchschnittlichen Großstadtbewohners zu einem Rückgang von Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislaufkrankungen in der Stadt führen.

Waldluft als Heilmittel

Noch weitreichender ist die Wirkung eines ganzen Waldes. Waldluft enthält chemische Verbindungen, die sogenannten Terpene, sagt Arvay. Mit diesen Verbindungen kommunizieren demnach die Pflanzen untereinander, um sich selbst vor Bakterien und Pilzen zu schützen. Manchmal können wir diese Terpene bewusst riechen – so zum Beispiel durch die intensiven ätherischen Öle in Kiefernwäldern.



[14 Bilder](#)

Foto:

[Shutterstock.com/Andreas Sell](https://www.shutterstock.com/Andreas Sell)

Die in dieser Luft enthaltenen Terpene haben laut Untersuchungen japanischer Wissenschaftler von der Nippon Medical School in Tokio stärkende Wirkung auf unser Immunsystem. Die Bildung weißer Blutkörperchen, die als sogenannte Killerzellen unter anderem Keime und körpereigenen Krebszellen bekämpfen, wird angeregt. Bereits nach zwei Stunden Waldaufenthalt steigt die Zahl der Killerzellen im Blut um 40 Prozent an. Verbrachten die Probanden auch am Folgetag zwei Stunden im Wald, erhöhte sich die Zahl der Killerzellen laut Untersuchung des japanischen Umweltimmunologen Qing Li sogar auf 70 Prozent. Auch die Menge krebshemmender Proteine war erhöht. Selbst nach einer Woche ließ sich der Effekt bei den Probanden noch nachweisen.

So vielversprechend sich diese Untersuchungsergebnisse auch anhören, sie bedeuten nicht, dass sich Krebserkrankungen durch ein paar Spaziergänge im Wald heilen ließen. Dennoch zeige sich nach Einschätzungen Qing Lis und Arvays, dass der Wald sich positiv auf Krankheitsverläufe auswirken kann.

Schon im Jahr 1984 stellte dies der Gesundheitswissenschaftler [Roger Ulrich in einer Untersuchung](#) fest. Nach einer Gallenblasen-Operation verheilten die Wunden der Patienten schneller, wenn ihr Blick aus dem Krankenhausfenster statt auf eine Hausmauer auf einen Baum führte. Auch der Schmerzmittelbedarf war bei dieser Patientengruppe geringer. Erklären lässt sich das durch die Aktivierung des Parasympathikus. Dieser Teil unseres Nervensystems sorgt dafür, dass der Körper sich erholt.

Wald aktiviert Herzschutzhormon

Menschen mit Bluthochdruck, hohem Cholesterinspiegel oder Diabetes zeigten laut einer weiteren Untersuchung vor und nach einem Waldspaziergang bessere Blutwerte als eine Indoor-Gruppe, sagt Karin Lehmann, stellvertretende Kurdirektorin der Kaiserbäder Usedom. Der Grund: der Aufenthalt im Wald sorgt für einen deutlich ruhigeren Herzschlag. Der Blutdruck sinkt und das Herzschutzhormon Dehydroepiandrosteron (DHEA) wird vermehrt produziert. „Diese Herzschutzsubstanz schützt uns vor der koronaren Herzkrankheit und beugt laut Arvay auch Herzinfarkten vor.“

Die Umweltpsychologin Renate Cervinka fand gemeinsam mit Kollegen an der Universität Wien heraus, dass der Wald durch einen niedrigeren Herzschlag nicht nur körperliche Schutzeffekte bringt, sondern auch die psychische Gesundheit stärkt.

Der Cool-down-Effekt des Waldes

Nicht nur wird der Entspannung und Ruhe bringende Parasympathikus aktiviert. Gleichzeitig sinkt die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol. „Wie Studien zeigen, sinkt bereits nach einem Tag Waldaufenthalt der Adrenalin Spiegel bei Männern um fast 30 Prozent, bei Frauen sogar um mehr als die Hälfte“, sagt Lehmann. Neben der Stressreduktion verbessert sich laut Immich auch die kognitive Leistung sowie das Erinnerungsvermögen.

Niedergeschlagenheit, Erschöpfung oder Reizbarkeit ließen sich im Experiment durch einen Aufenthalt im Wald senken. Das Erleben von Natur könnte sich auf die Entstehung psychischer und psychosomatischer Erkrankungen präventiv auswirken, sagt Immich.

Diese Auswirkungen hat das Grün auf das allgemeine Wohlbefinden

Waldspaziergänge wirken laut Immich schlaffördernd, weil sie dem Organismus helfen besser in seinen chronobiologischen Rhythmus zu finden. Weiterer Vorteil: Auch im Sommer lässt es sich im schattigen Wald gut aushalten. Das Blätterdach schützt nicht nur vor schädlicher UV-Strahlung, sondern wirkt auch temperatúrausgleichend.

Es muss nicht gleich ein Heilwald in der Nähe sein, um diese Effekte zu nutzen, sagt Arvay und verweist auf die Möglichkeit, durch begrünte Fassaden und Dächer auch in Städten natürliche Refugien zu schaffen. „Farne, Moose und Schlingpflanzen bringen eine unglaubliche Biomasse in den Wald. Das sollten wir auch an Hochhäusern machen“, sagt er. In manchen Städten gibt es Bemühungen, Fließgewässer, die längst unter die Erde verbannt wurden wieder ans Tageslicht zu holen. Dazu zählen der Alserbach in Wien, der Elstermühlengraben in Leipzig, der Glockenbach in München oder die Senne in Brüssel.

Auch solche Projekte können gesundheitlich verbesserte Lebensbedingungen bringen. So weiß man aus Studien um die Wirkung negativ geladener Sauerstoffmoleküle, die sich an Wassertröpfchen anlagern können und damit medizinische Wirksamkeit bekommen. Man spricht in diesem Fall von einem Elektroaerosol. Sie stimulieren laut Studien das Immunsystem und verringern auch die Anfallshäufigkeit bei Allergikern und Asthmatikern.