

Von Barbara Coerlich

**W**er in den Wald geht, tut etwas für seine Gesundheit. Das wussten schon unsere Vorfahren. Über Japan kommt „Waldbaden“ nun als Medizin in deutsche Wälder zurück. „Die heilende Kraft der Natur“ ist keine Phrase, sondern wissenschaftlich belegt. „Shinrin-Yoku“ oder „Waldbaden“ ist eine in Japan seit Jahrzehnten anerkannte Stress-Management-Methode, die dort zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge zählt. Großstadt-menschen wird in Japan der Aufenthalt im Wald regelrecht „verordnet“, spezielle Waldgebiete wurden zu Wald-Therapiezentren ernannt, an japanischen Universitäten gibt es sogar eine Facharztspezialisierung in „Waldmedizin“. Es ist eine Einladung, in den Wald zu gehen, nicht zu denken und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur zu genießen.

### Einfach mal loslassen

Im Wald baden? Das klingt esoterisch, nach halbnackt durch den Wald springen, Mantras singen und Bäume umarmen. Keineswegs. Waldbaden ist eine ganzheitliche Therapie: Wellness im Wald. Spätestens seit Peter Wohllebens Büchern liegt das Thema Wald im Trend. Der Förster und Autor hat wesentlich dazu beigetragen, den Waldweg zur Wiederentdeckung zu ehren. Kerngedanke des Waldbadens ist es, das Leben, die Energie und sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Gäste tauchen in die Atmosphäre des Waldes ein, samt seiner Düfte, der klaren Luft, der natürlichen Geräusche. Bestsellerautor Wohlleben formuliert es in einem Beitrag in der *Zeit* so: „Waldbaden gibt den Menschen die Erfahrung, endlich wieder im Wald herum trödeln zu dürfen, statt sich walkend und joggend selbst in der Freizeit auf Hochleistung zu trimmen.“ Wohl wahr. Waldbaden hat nichts mit Kondition, jedoch viel mit Loslassen zu tun. Tief einatmen, und der Wald wird durch seine beruhigende Wirkung zum Unterstützer des Immunsystems und des Geistes.

Auch Touristiker schicken ihre Gäste mittlerweile in den Wald. Im Ostseebad Heringsdorf auf Usedom ist 2018 der erste europäische Kur- und Heilwald entstanden. Und auch in den Wellness-Angeboten der Hotellerie ist Waldbaden angekommen und greift einen Mega-Trend auf: Natur und Natürlichkeit.

Peter Heinz vom gleichnamigen Hotel in Hohen-Grenzhäusen weiß mit der idyllischen Lage seines Hauses zu wuchern: „Unser Grundstück mit altem Baumbestand geht über Wiesen und Bachauen direkt in den Wald über.“ Das „Luxusgut Wald“ können Gäste im Hotel Heinz gleich vor der Haustür genießen, beim Waldbaden. „Wir brauchen nicht auf die Einrichtung von Wald-Therapiezentren warten, um all die wundervollen Eindrücke und Auswirkungen der Natur zu genießen“, findet Heinz. Schließlich gehe es nur darum, in den Wald einzutauchen, ihn auf sich wirken zu lassen und dabei zu entspannen. Dafür hat der Hotelier Hängematten entlang der haus eigenen Weiler und an lauschigen Plätzen im Wald aufgehängt. Außerdem schickt Heinz seine Gäste schon frühmor-

gens raus ins Grüne: Bei Sonnenaufgang geht es zur Krautwisch-Wanderrung mit Kräutereperten Ira Bräuer. Als Mitglied der Westererwälder Kräuterwind-Wirte würzt die Küche mit Kräutern aus dem eigenen Garten, und auch die Spa-Abteilung verwendet haus eigene Kräuter für spezielle Behandlungen in der 2500 Quadratmeter großen Wellnesslandschaft. Durch den Trend des Waldbadens erreichte das Haus auch neue Gäste, die für diese Angebote vorher nicht offen waren.

„Für dieses Waldbad müssen Sie nicht in die eiskalte Orke springen“, heißt es im Romantik Hotel Freund, wo das Paket „Wald-Freund“ zum Waldbad bietet: „Wir tauchen dabei ganz ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes. Wir genießen Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr in vollen Zügen, ganz bewusst und mit all unseren Sinnen, mit einem wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele.“ Denn schon der Anblick eines Waldes senke Stresshormone, hebe die Laune und Sorge für ein inneres Gleichgewicht, so Waldbade-Pionierin Annette Bernius. Sie gibt Seminare, hat ein Buch zum Thema geschrieben, bildet Kursleiter für Waldbaden-Achtsamkeit aus und berät Häuser, wie das Hotel Freund im hessischen Oberorke oder das Hotel Saratz in Pontresina im Engadin.

Seine 60 Hektar großen Ländereien mit Naturroase inmitten der Allgäuer Bergwelt mit Kilmapfad und eigenem Wald nutzt das Haubers in Oberstaufen für ein 5-Tage-Package „Waldbaden“. Das Allgäuer Wellnesshotel hat mit Heilpraktikerin Susanne Gärtler eine kundige

## „Im Wald baden? Das klingt esoterisch, nach halbnackt durch den Wald springen“

Expertin, die Gäste zur Waldmeditation bei Sonnenuntergang oder zum Relaxen in der Waldhängematten ermuntert. Auch das vielgerühmte Kranzbach in Krün liegt mitten in der Natur, rundherum nur Wiesen, Wälder und Berge. Dort legt die ärztliche Leiterin Christine Müller den Gästen die heilende Wirkung der „Waldtherapie“ ans Herz: „Beim Betreten des Waldes interagiert unser Körper auf höchst gesunderheitsfördernde Weise. Das Einatmen bestimmter Terpene produziert sogenannte ‚Kilnerzellen‘ (eine Form weißer Blutkörperchen), unser Immunsystem wird dadurch gestärkt und wir sind besser vor Infekten geschützt.“

Der Gesundheit durch achtsame Naturbegnungen haben sich auch die Hollerhöfe in Waldeck in der Oberpfalz verschrieben. Gastgeberin Elisabeth Zintl hat den naturnahen Rückzugsort geschaffen. In reizvoll inszenierter Dorfidylle lassen zahlreiche Aktivitäten die Seele zur Ruhe kommen und den Kopf frei werden. So facettenreich wie der Hollunder, Namensgeber der Hollerhöfe, bewährt sich auch der Wald

mit dem ersten essbaren Wildpflanzenpfad und erholtsamem Waldbaden als stiller Therapeut.

„Traue keinem Gedanken, der nicht in der Natur geboren wurde“, vermerkte der Philosoph Friedrich Nietzsche. Darauf vertraut auch Christa Grassl, Senior-Chefin im Sport- und Ferienhotel Riedberg im Bayerischen Wald. Sie geht seit eh und je in den Wald direkt am Haus, tankt dort neue Energie und findet Lösungen für Probleme. Dafür wurde sie oft belächelt. Heute bietet das Hotel Themenwochen zum Waldbaden an und auch im wöchentlichen Aktivprogramm sind achtsame Waldbesuche verankert. Im Spa wird eine von der keltischen Mythologie inspirierte Massage angeboten, bei der erst der Lebensbaum des Gastes anhand dessen Geburtsdatums ermittelt wird. Während der Behandlung werden die vertonten Schwingungen dieses Baumes von einer CD eingespielt. Das multi-sensorische Massageerlebnis verstärken Holzstäbe und frische Äste, was sich anfühlt, als „streihe man durchs Unterholz“.

### Eine grüne Meditation

Ebenfalls auf die Kelten bezieht sich der Sezeit Spa der gleichnamigen Sezeit Lodge am Bostalsee. Der Wald im Naturpark Saar-Hunsrück beherbergt noch immer seine Zeugen der Kelten, zudem liegt der legendäre keltische Ringwall in Orzenhausen nur wenige Kilometer vom Hotel entfernt. Daher ist die „Keltische Birkenholzmassage“ eine regional-grundierte Anwendung mit handgefertigten Massagestäben aus Birkenholz. Sie fördern die Gewebeschlackung, lösen Verspannungen und unterstützen den Stoffwechsel. „Man entdeckt ein neues Haut-Körper-Gefühl“, kommentiert Hotelchefin Kathrin Sersch die keltischen Bezüge der Naturrituale auf Basis uralten Wissens um Lebensrhythmen, Jahreszeiten und Heilkräuter. Im Waldhotel am Notschneipass bei Todtnau im Schwarzwald wartet nach dem Waldbaden eine Auszeit bei einer Massage mit Birkenöl und handgefertigten Birkenholz-Massagestäben. Und da man auf 1121 Metern Höhe mitten im Schwarzwald schlechten Handy-Empfang hat, erledigt sich das Thema „Handy-Detox“ von ganz allein.

Auf andere Gedanken kommt man auch beim Waldbaden am Kleinen Brombachsee im Fränkischen Seenland. Inspiriert durch die Lebensregeln der Hildegard von Bingen spielt Wald auch im Strandhotel Seehof eine Rolle. „Völlig egal, was Sie antreibt – der Wald stellt keine Fragen, er akzeptiert Sie, wie Sie sind“, läßt Gastgeber Oliver Röhl ein und bitter anschließend zu Tisch mit „Vegetarisch-Vegan trifft Steak und Fisch“.

### „Der Wald stellt keine Fragen“

„Waldluft ist Medizin zum Einatmen“, sagt Jörg Meier, einer der ersten deutschen Shinrin-Yoku-Coaches. Sein Rat: regelmäßig und für ein paar Stunden im Grünen verweilen. Beim Waldbaden gehe es um den entschlunigten Besuch im Wald, um von seinen wohlwollenden Kräften zu profitieren. Die pflanzlichen Botenstoffe in der Waldluft „können den Blutdruck senken, Stress reduzieren und japanischen Studien zufolge bei Krebs und Diabetes helfen“, erläutert Meier in seinem Buch „Im Wald baden – Der Heilpfad zu Glück und Gesundheit“.

War Hermann Hesse womöglich ein Urvater des Waldbadens? Lange vor dem Aufkommen von Shinrin Yoku schrieb der Dichter: „Bäume sind Heiligtümer. Wenn wir gelernt haben, ihnen zuzuhören, dann gewinnt die Kirche und Schnelligkeit und Kinderhaft unserer Gedanken eine Freundlichkeit ohne gleichen.“ Beim Waldbaden im Adler Spa Resort Balance in St. Ulrich/Südtirol wäre Hesse sicher gerne dabei gewesen. Jeden Dienstagmorgen geht Spa-Therapeutin Annemarie Sanoner mit Gästen für zwei Stunden zur Anhöhe Col de Flam. Inmitten von Lärchen, Fichten und Kiefern macht die Gruppe Übungen zu Atmung und Achtsamkeit. „Dabei lernt man, sich dem Wald aufmerksam zu nähern und sich ganz im Hesseschen Sinne für die kleinen Wunder der Natur zu öffnen“, sagt Sa-

## „Man muss sich darauf einlassen“

Annette Bernius arbeitet daran, Waldbaden hierzulande populär zu machen. Sie ist Lehrerin für Taijiquan, Entspannungspädagogin, Stress- und Burnout-Coach und hat das Buch „Waldbaden“ (mvv Verlag) geschrieben.

Was macht eine „Waldbademeisterin“ wie Sie? Bernius: Als Seminarleiterin für Waldbaden trete ich als Vermittlerin zwischen Wald und Mensch auf. Ich bilde Kursleiter für Waldbaden aus, arbeite als Beraterin unter anderem für Hotels, die wissen möchten, wie Waldbaden geht und wie sie es ihren Kunden anbieten können.

Wie können Hotels Waldbaden in ihr Angebot integrieren?

Bernius: Da Spa-Nutzer immer stärker auf Nachhaltigkeit und Umwelt achten, gibt es viele Möglichkeiten, das Thema Wald zu integrieren. Hotels können Arrangements anbieten, bei denen ihre Gäste das Waldbaden in zwei bis vier Tagen kennenlernen. Mit Waldbade-Trainern geht es vormittags in den Wald, anschließend können Gäste dann das Spa nutzen, um ihr Immunsystem noch weiter zu stärken. Viele Hotels bieten zudem spezielle Behandlungen, etwa Massagen mit Birkenöl oder Stäbchen aus Waldholz. Auch die Küche kann sich mit gesunden, kreativen Waldsnacks beweisen.



Annette Bernius Foto: Privat

Was passiert beim Waldbaden?

Bernius: Waldbaden bedeutet, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, wo es würzig riecht, das Licht mild schimmert, die Luft klar ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen federt. Wir erleben den Wald als Ort der Ruhe, der einlädt, einfach nur zu sitzen, zu schauen, zu hören, zu spüren und seine lebendige Schönheit zu bewundern. Wer den Wald wiederentdeckt, kann auch sich selbst neu entdecken, findet inneren Frieden, schult und schärft seine Sinne und übt Achtsamkeit.

Wie kommt ein gestresster Städter „runter“, der eigentlich den Gipfel stürmen will?

Bernius: Es ist gar nicht so einfach, mehrere Gänge „herunterzuschalten“. Man muss sich darauf einlassen, mit gemächlichem Schlendern in die Langsamkeit kommen, ruhig, langsam und ziellos. Ganz ohne äußeren Druck. Meinen Kursteilnehmern zeige ich über verschiedene Übungen auf, wie Entschleunigen im Wald gelingen kann.

Hat Waldbaden eine Jahreszeit?

Bernius: Nein, es ist immer möglich – egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit.

Die Fragen stellte Barbara Coerlich

Anzeige

### SPA-KARRIERE PER FERNSTUDIUM

BERUFSBEGLEITEND WEITERBILDEN

Wellness- und Spannanagement  
Spa-Rezeptionist  
Sauna-Meister

ANERKANNTE ABSCHLUSSE  
ISI-Studieninstitut  
www.isi.de  
0211 96668 0

