

Waldbaden für Körper und Seele

Waldtherapie ist ein einfaches und im Engadin naheliegendes Mittel, um unsere Immunabwehr zu stärken. Sie hilft gegen Angst und Depression und kann uns dadurch in diesen schwierigen Corona-Zeiten über manche Situationen hinweghelfen.

Der Wald ist eine Quelle der Erholung und Kraft. Seine Heilwirkung wird vor allem in Japan intensiv untersucht. Therapeutisches Waldbaden wird dort sogar von der Krankenkasse übernommen. Die «Waldtherapie» oder das «Waldbaden» ist eine uralte fernöstliche Praxis, die in Mitteleuropa als therapeutischer Ansatz immer mehr zur Anwendung kommt. «Es gibt besonders in der Schweiz Bestrebungen, die therapeutische Nutzung des Waldes in das Bewusstsein der Bevölkerung zu heben und eine Ausbildung für Waldtherapeuten ins Leben zu rufen», sagt Dr.med. Melitta Breznik, Leitende Ärztin Clinica Curativa. In Deutschland gibt es bereits anerkannte Waldtherapeuten. Wälder werden als Therapie- und Heilwälder gestaltet, um diese für Kurgäste und auch für Touristen und Ausflügler besser erleb- und nutzbar zu machen und kann somit auch von touristischem Interesse sein.

DER EFFEKT HÄLT EINE WOCHE

Zur Praxis des Waldbadens gibt es interessante Forschungsergebnisse. Fakt ist: Die Terpene in der Waldluft stimulieren das Immunsystem. «Sie haben stärkende und ausgleichende Effekte auf den Kreislauf, senken den Puls, verbessern dadurch die Blutdruckwerte und optimieren die Herzfrequenzvariabilität», erklärt Breznik. Die Ausschüttung von Stresshormonen wird vermindert und die Entspannung nimmt zu. «Im Engadin ist der Arvenduft hierfür allseits bekannt», sagt die leitende Ärztin. Dadurch und durch den hohen Sauerstoffanteil der Waldluft kommt es zu einer Steigerung des Wohlbefindens und



Der Wald ist ein Kraftort und kann auch das Immunsystem stärken. Bildautor Mayk Wendt

der Tatkraft. Der japanische Waldforscher Qing Li hat die Wirkung von Terpenen erforscht. «Wir atmen den Duftcocktail der Bäume ein und nehmen ihn über unsere Haut auf», sagt Li. Wer einen Tag im Wald verbringe, habe sieben Tage lang mehr natürliche Killerzellen zur Stärkung der Immunabwehr im Blut. Weiter konnten Studien belegen, dass der Wald auch eine positive Wirkung auf die Psyche hat. Die grosse Mehrzahl der Probanden gab an, sich ruhiger, erfrischter und emotional stabiler zu fühlen und weniger Angstgefühle zu haben.

THERAPIESALON IM WALD

In der Clinica Curativa für psychosomatische, psychoonkologische und internistische Rehabilitation hat die Waldtherapie im Wochenprogramm einen festen Platz im Rahmen der Naturbasierten Therapie. Nach Erklärung der Übungen sind die Patienten dazu angehalten, diese allein oder auch in der Gruppe während mindestens zwei Stunden im Wald auszuführen, Erfahrungen zu sammeln und in der Einzeltherapie darüber zu berichten. «Hierbei soll die Eigenaktivität und Selbstverantwortung der Patienten mit einer scheinbar unspektakulären Übung unterstützt werden, was von den Pati-



enten auch gerne angenommen wird», erzählt Breznik. Ein lichtiges Waldstück mit alten Bäumen, genügend Moosflächen und einer Feuerstelle bietet einen idealen Ort, an dem man das Biogefüge des Waldes direkt und unmittelbar erleben kann. «Jeder findet hier seinen geschützten Ort, seinen Kraftbaum, oder Ruheort, Zweige, Zapfen und Beeren, mit denen sich ein kleines Kunstwerk im Sinne einer Land-Art-Skulptur gestalten lässt», sagt Breznik. Die Patienten werden dazu angeregt, Gegenstände aus der Natur mitzubringen und damit in der Kunsttherapie weiterzuarbeiten in Form von Figuren, Zeichnungen oder Collagen.

«DAS GUTE LIEGT SO NAH!»

«Der Wald wird von den Rehabilitationspatienten nach regelmässigem Besuch im Laufe des Aufenthaltes als Kraftquelle und Ruheort neu wahrgenommen», sagt die leitende Ärztin. Manche Patienten wohnen zwar in unmittelbarer Umgebung eines Waldgebietes, nutzen dieses aber kaum im Alltag, weil sie in ihrer alltäglichen Routine gar nicht mehr daran denken. Das Team der Clinica Curativa unterstützt die Patienten dabei, das Erlebnis der Waldtherapie und das Eintauchen in den Organismus des Waldes auch nach der Rückkehr nach Hause regelmässig zu suchen und so selbstständig Prävention zu betreiben. «Gerade in angespannten Zeiten wie diesen, sollte wir diese so einfache und nahe liegende Kraftquelle auch für uns selbst nutzen, um unsere Immunabwehr zu stärken, unsere psychische Ausgeglichenheit zu fördern und so besser vorbereitet zu sein auf schwierige Situationen, die vielleicht noch auf uns zukommen», meint Breznik. Es sei für die Zukunft sinnvoll, Wälder als festen Bestandteil von Gesundheitsregionen zu implementieren und so im Bewusstsein der Bevölkerung als «Gesundheitsquelle» zu integrieren, unter dem Motto: «Denn siehe, ach, das Gute liegt so nah».