

**Abschied mit Spott**  
Giacobbo/Müller sind keine Fernsehgrößen  
mehr. Sie brauchen eine Therapie. 17

**Krösis Lieblingsmotiv**  
Farne werden zu Bäumen, zu  
Wäldern und Wesen. 19

## Zum Heilbad in den Wald

**Therapie** Waldmedizin gehört in Japan schon länger zur Gesundheitsvorsorge. Inzwischen werden therapeutische Waldspaziergänge aber auch bei uns angeboten, und die Wissenschaft intensiviert die Forschung darüber.

Inge Staub

Langsam bewegt sich die Gruppe tiefer in den Wald hinein. Der Pfad beim thurgauischen Fischingen führt durch lichten Mischwald, der Boden ist weich und mit Moos bedeckt. Die promovierte Medizinerin Dagmar Wemmer bittet die fünf Teilnehmer zunächst, auf ihren Atem zu achten, das Grundprinzip von Achtsamkeit. «Konzentrieren Sie sich vor allem auf das Ausatmen und warten Sie, bis die Einatmung von selbst kommt.» Die Schritte der Gruppe werden langsamer. Die Toggenburger Ärztin und Psychotherapeutin praktiziert mit ihren Patienten «achtsamkeitsorientierte Waldtherapie» – eine Kombination von Waldbaden mit Achtsamkeitsübungen.

Waldbaden wurde in Japan entwickelt und wird dort «Shinrin-yoku» genannt. In dem Land existiert seit dem Jahr 2012 ein eigener Forschungszweig, die Waldmedizin. Qing Li, Professor und Umweltimmunologe an der Nippon Medical School in Tokio, ist der Experte für Waldmedizin. Er führte verschiedene Studien durch, welche zeigen, dass der Aufenthalt im Wald Blutdruck und Herzfrequenz senkt, Stresshormone reduziert sowie Depressionen lindert. Bäume geben organische Verbindungen von sich, so genannte Terpene. Qing Li hat nachgewiesen, dass Terpene auf den menschlichen Organismus wirken und die Zahl der Killerzellen erhöhen, welche im Immunsystem für die Abwehr von Erregern und Krebszellen zuständig sind.

### Angebote in der Schweiz sind noch spärlich

Waldbaden ist in den vergangenen Jahren zu einem festen Bestandteil der fernöstlichen Gesundheitsvorsorge geworden. Nun ist diese Methode allmählich auch in Europa angekommen. Während in Deutschland und Österreich Kurse und Ausbildungen nun wie Pilze aus dem Boden schiessen, sind die Angebote in der Schweiz allerdings noch spärlich. Einige wenige Therapeuten locken Interessierte in St. Gallen, Graubünden, Zürich oder Bern in den Wald.

Zum Beispiel Reto Weisshaupt. Der Meditationslehrer von Mindfulmind bietet in Bern meditativen Waldbaden an. Er sagt: «Waldbaden fördert das Wohlbefinden.» Es sei langsamer als Wandern. «Wir tauchen in die Waldatmosphäre ein. Konzentrieren uns auf das, was wir im Wald mit unseren Sinnen erfahren: die Tannenzapfen am Boden, der Duft des Waldes, das Vogelgezwitscher.»

Dagmar Wemmer hat speziell für ihre Patienten, die an Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, Ängsten oder Burn-out leiden, ein eigenes Waldmedizin-Konzept entwickelt. Einmal im Monat begibt sie sich mit ihrer Gruppe für eine Stunde in den



Ort der Erholung und der möglichen medizinischen Heilung: der Wald.

Bilder: Donato Caspari, Reto Martin

Wald. In das langsame Ertasten des Waldes baut sie Atem- und Achtsamkeitsübungen ein. Die Kombination von Walderspäuren und Achtsamkeit steigere den positiven Effekt des Waldbadens. «Meine Patienten sind danach im Hier und Jetzt angekommen. Sie sind entspannt und ruhig», sagt

Wemmer. Die Ärztin mit psychiatrich-psychotherapeutischer Praxis in Mosnang im Toggenburg ist begeistert von der Waldmedizin: «Es ist fantastisch. Die Leute bauen innerhalb kurzer Zeit ihre inneren Spannungen ab, kommen zur Ruhe und erleben die heilenden Kräfte des Wal-

des.» Dagmar Wemmer will das Waldbaden in der Schweiz salonfähig machen. Sie hat deshalb kürzlich das Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie gegründet. Damit will sie erreichen, dass Waldtherapie in psychotherapeutischen, psychosomatischen und Reha-Kliniken ange-

wendet wird. Wemmer erklärt: «Mit der Waldtherapie kann man viel erreichen, auch präventiv.» Die Patienten könnten die Übungen schnell selbstständig ausführen.

### Wissenschaftliche Erforschung nimmt zu

Inzwischen erforschen auch europäische Wissenschaftler die Heilkraft des Waldes. Ein österreichisches Forscherteam kam zum Schluss: Regelmässige Aufenthalte im Wald tragen zur körperlichen Erholung und Regeneration bei, stärken das Immunsystem, verbessern die Schlafqualität und harmonisieren das Nervensystem. «Ein Waldspaziergang fördert unsere Gesundheit ganzheitlich auf psychischer, physischer und sozialer Ebene», erklärt Daniela Haluza, Umweltmedizinerin an der Medizinischen Universität Wien.

Eine Schweizer Doktorarbeit über den Erholungseffekt des Waldes ergab ebenfalls, dass sich ein Waldspaziergang positiv auswirkt. «Die gute Laune steigt, Depressionen gehen zurück», sagt Nicole Bauer. Die Umweltpsychologin von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft hat die Arbeit betreut. Die positive Wirkung des Waldes führt Nicole Bauer nicht nur auf die Terpene zurück, ob es nicht noch andere Wirkfaktoren geben könnte.» Kritisch steht die Psychologin auch Aussagen gegenüber, welche sagen, dass Waldbaden Krebs heilen könne. «Das muss weiter erforscht werden. Waldtherapie ist sicher förderlich bei der Genesung.»

### Neues Potenzial für den Tourismus

Auf der deutschen Ostseeinsel Usedom gibt es seit einem halben Jahr Europas ersten Heilwald. Österreich springt auf diesen Zug auf. Das Land sieht in Kur- und Heilwäldern ein grosses Potenzial für den Tourismus. In der Schweiz steckt Waldbaden als Tourismusmagnet noch in den Kinderschuhen. «Im Moment ist es noch eine kleine Nische mit lediglich ersten Angeboten», stellt Jürg Stettler fest, Leiter des Instituts für Tourismuswirtschaft an der Hochschule Luzern. Stettler hält Waldtherapie für «eine interessante Option für Destinationen, die sich auf nachhaltigen Tourismus oder Gesundheitstourismus spezialisieren wollen». Die Aletscharena gehört zu den ersten, die dabei sind. Sie bietet diesen Sommer Ausflüge an unter dem Motto: «Entdecken Sie beim Waldbaden, welche unglaublich beruhigende Wirkung Atemübungen im Schatten einer 900 Jahre alten Arve haben.»

### Hinweis

Weitere Informationen: [iawt.ch](http://iawt.ch), [mindfulmind.ch/waldbaden](http://mindfulmind.ch/waldbaden), [forest-medicine.com](http://forest-medicine.com), [aletscharena.ch](http://aletscharena.ch).

**«Die Leute erleben die heilende Wirkung des Waldes.»**

**Dagmar Wemmer**  
Ärztin und Psychotherapeutin



Randnotiz

### Stürmt Pisten und Schulen!

**Einer von vielen Gründen, sehr froh zu sein**, dass nun das Frühjahr Einzug hält, liegt für mich im Umstand, dass es nun keine Skitage mehr geben kann. Will heissen, keines meiner Kinder kommt jetzt noch mit einem Brief von Lehrer oder Lehrerin heim, in dem autoritär festgehalten ist, man erwarte von den Eltern, die Tadellosigkeit der Skiausrüstung zu überprüfen. Zudem seien 50 Franken für einen Tag Ski fahren zu berappen. Fahre das Kind nicht Ski, könne es schlitteln.

**Als Elternteil, der selber nicht Ski fährt, weil zu teuer**, und dessen Nachwuchs ebenfalls nicht Ski fährt, weil zu teuer, hat man so richtig Freude an solch herzlichem Brief. Auch der Befehlston der rund 20 Jahre jüngeren Lehrperson bringt jedes Eis zum Schmelzen. 50 Franken für ein bisschen Schlitten fahren – super! Und selbstverständlich überprüft man gerne nach Feierabend den Zustand der nicht vorhandenen Skiausrüstung.

**Rebellen stürmen bekanntlich gerne Villen. Eltern und Schüler bekommen manchmal Lust, Schulen und Pisten zu stürmen:** Wenn seltsam streng formulierte Lehrerbriefe ins Haus flattern und man viel Geld ausgeben soll – das man im Prinzip nicht hat – für etwas, das man kostenlos auf dem nächsten verschneiten Hügel bekommen könnte. Vielleicht sollte man sich aber auch einfach ein Beispiel an der Coolness der jüngsten Tochter nehmen. Diese beantwortet die Frage, wie es in der Schule war, täglich mit: «Diese Frage beantworte ich nicht, Mama.»

Susanne Holz



Kurz & knapp

### Grosse Ernte in der Antarktis

Der Mars muss nicht mehr lange auf Besuch warten. Forschern konnten am kältesten Ort der Erde, in der Antarktis, 3,6 Kilogramm Salat, 18 Gurken und 70 Radieschen ernten. Die Pflanzen wachsen in einem neuartigen Gewächshaus nahe der deutschen Polarforschungsstation Neumayer III. Mitte Februar hatten die Forscher die ersten Pflanzen ausgesät. Ab Mai sollen wöchentlich vier bis fünf Kilogramm Salat, Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen und Kräuter geerntet werden. So wie in Zukunft auf den Mond- und Mars-Missionen. Und das ohne Erde und Licht – und vor allem ohne Pestizide. (Kn.)