

# AUF BALD IM WALD

Schon mal was von Shinrin-Yoku gehört? Das ist der japanische Begriff für Waldbaden. Die WOHLTUENDE WIRKUNG des asiatischen Gesundheitstrends findet auch hier immer mehr Fans. Wir sind deshalb mal tiefer in die Materie eingetaucht

TEXT ANTONIA FALTERMAIER

Wenn das Sonnenlicht wie hier fast mystisch durchs dichte Blätterdach bricht, die Luft würzig nach Holz und Moos duftet, der weiche Boden unter den Füßen federnd nachgibt, Vögel zwitschern und die Baumwipfel sich sanft im Wind wiegen, dann wird ein einfacher Waldspaziergang zum absoluten Wohlfühlerlebnis. Tief durchatmen, und schon spürt man, wie Körper und Geist sich entspannen. Dass der Wald eine erholsame Wirkung auf uns hat, ist sogar wissenschaftlich erwiesen: Japanische Forscher haben herausgefunden, dass sich im Grünen Blutdruck und Blutzuckerspiegel regulieren, die Stresshormone sinken und das Immunsystem gestärkt wird. Schon seit den Achtzigerjahren gilt dort „Shinrin-Yoku“, also das bewusste Eintauchen in den Wald, als Naturmedizin. Dass Waldbaden jetzt auch in Deutschland immer populärer wird, passt zum Zeitgeist. Laut einer aktuellen Studie von Weleda wünschen sich 84 Prozent der Deutschen, dass die Natur wieder mehr Platz in ihrem Leben einnimmt. Weil der Alltag oft hektisch und komplex ist, sehnen wir uns immer mehr nach einfachen, unmittelbaren Erfahrungen. Für ein Bad im Wald braucht man kein Rezept, kein Handy, nur Zeit und Muße. Je langsamer und bewusster man durch den Forst schlendert, desto effektiver ist es für den Körper. „Waldbaden heißt, die Luft, die Geräusche und das spezielle Klima und mit allen Sinnen wahrzunehmen“, weiß Dr. Jürgen Blaak, Head of Cosmetic Science bei Kneipp (siehe Interview auf der nächsten Seite). „Schließen Sie hin und wieder die Augen, schärfen Sie Ihre Sinne und atmen Sie tief ein und lange aus!“ Da soll noch mal einer sagen, wir stehen nicht gern im Wald ... ▶

## WELLNESS FÜR DIE SINNE

Auch die Kosmetik bedient sich der Kraft aus den Wäldern

### DORN-RÖSCHEN

Schlafförderndes Raumspray mit Zirbe, ca. 13 Euro, primavera life.com



**EINTAUCHEN**  
Badekristalle „Waldbad“ mit Kiefer und Tanne, 60 g, ca. 2 Euro, kneipp.de



**FRISCHLUFT**  
Deo mit Bergamotte und Kiefernextrakten, ca. 24 Euro, malinand goetz.com



**WALD-EXPERTE**  
Dr. Jürgen Blaak, Head of Cosmetic Science bei Kneipp

## DIE KRAFT DER BÄUME

Wie sehr die Düfte des Waldes unseren Körper beeinflussen, verrät uns **Dr. Jürgen Blaak**

### WIESO TUT UNS DER WALD GUT?

Wir sind draußen, bewegen uns an der frischen Luft. Der Wald gibt uns Ruhe, lässt uns abschalten. Seine Geräusche sind für uns wohltuend und wirken entschlennigend und beruhigend.

### DER WALD ENTSPANNT UNS. HABEN PFLEGEPRODUKTE MIT KIEFER, TANNE UND CO DENSELBEN EFFEKT?

Natürlich kann man eine Stunde im Wald nicht direkt mit einer Bade- oder Dusch Anwendung vergleichen. Wir haben aber herausgefunden, dass über Farb- und Duftwahrnehmung Effekte ausgelöst werden, die uns an ein Bad im Wald erinnern. Sie lassen den Körper zur Ruhe kommen und wirken sich wohltuend aus. In einer unabhängigen Anwendungsstudie haben 94 Prozent angegeben, dass die Kneipp-Bade-Essenz „Waldbad“ mit Kiefer und Tanne ihre Sinne genauso inspirierte wie ein Waldbad.

### WIE WIRKEN SICH DIE INHALTSSTOFFE AUS DEM WALD AUF UNSEREN KÖRPER AUS?

Sekundäre Pflanzenstoffe aus ätherischen Baumölen sollen beispielsweise positive Effekte auf unser Immunsystem haben, indem sie die Aktivität der natürlichen Killerzellen erhöhen. Der Duft von Kiefer und Tanne vermittelt uns das Gefühl, „frei durchatmen“ zu können.

### WIE OFT SOLLTE MAN WALDBADEN?

Bereits zwei Stunden Waldbaden pro Woche können positive Effekte auf den Körper haben.



### KRAFT TANKEN

Reinigungsgel mit Zirbelkiefer und Meersalz, 200 ml, ca. 25 Euro, drhauschka.de



**TANNE IN DER WANNE**  
„Kraft und Energie“ mit ätherischen Ölen von Farnen und Tanne, ca. 3 Euro, cd-koerperpflege.de

### WALDDUFT

Riecht nach Tannennadeln und -zapfen, ca. 21 Euro, nordicnest.de



### STAMMPLATZ

Diffuser mit Zedernholz, 500 ml, ca. 89 Euro, linari.com



### VERSTECKT-SPIEL

Concealer mit Schwarzkiefern-Extrakten für straffe Haut, ca. 24 Euro, korres.com



### NATUR PUR

Tee mit Birkenblättern und Fichtennadeln von Sonnentor, ca. 4 Euro, greenist.de



### SEIFENBALL

Seifenball mit Waldkiefernöl von Hetkinen, ca. 29 Euro, mangolds.com

## LIZENZ ZUM ENTSPANNEN

### POPPENGUT, Hinterstoder

Klare Bergseen, prächtige Wäldern und elf 2000er liegen direkt vor der Tür des Relax- und Wanderhotels „Poppengut“. DZ ab ca. 272 Euro pro Nacht, poppengut.at



## MIT FÜHRERSCHEIN

Abschalten fällt uns schwer. Waldbademeister\*innen helfen uns, vom Gas zu gehen ...

Die Schreibkurse von Roland Rödermund finden barfuß auf moosigem Waldboden statt. [stadtlandflow.de](http://stadtlandflow.de)

Deutschland, Italien, Schweiz – Emma Wisser und Carlos Ponte baden in ganz Europa im Wald. [universemindfulness.com](http://universemindfulness.com)

Wenn Lara Keuthen nicht gerade das Nachhaltigkeitsmagazin „Pepperminta“ rockt, findet man die zertifizierte Waldbaden-Leiterin in der Natur. [mimameid-waldbaden.de](http://mimameid-waldbaden.de)

FOTOS CAROLIN THIERSCH (1), ULLA WÄLDER (1), JAMES McDONALD (1)



### DAS KRANZBACH, Garmisch

Mit seiner Kombi aus Yoga, Wellness und Waldbaden bringt das „Kranzbach“ gestresste Seelen in Nullkomm-nichts wieder runter. DZ ab ca. 175 Euro pro Nacht, [daskranzbach.de](http://daskranzbach.de)



### FUCHSEGG ECO LODGE, Egg

Wir sprudeln vor Glückshormonen! Denn in den 30 nachhaltig gebauten Hütten ist die Natur drinnen und draußen unser bester Freund. DZ ab ca. 135 Euro pro Nacht, [fuchsegg.at](http://fuchsegg.at)



### ALEX LAKE ZÜRICH, Thalwil

Zuerst im Wald und danach im See baden? Geht im schicken Wellness-Hotel Thalwil am Westufer des Zürichsees. DZ ab ca. 198 Euro pro Nacht, [alexlakezurich.com](http://alexlakezurich.com)



### BAUMGEFLÜSTER, Oldenburg

Auf der großen Terrasse vier Meter über dem Waldboden lassen sich prima Füchse und Rehe beobachten. Baumhaus für 4 Personen, ab ca. 225 Euro pro Nacht, [baumgefluester.de](http://baumgefluester.de)



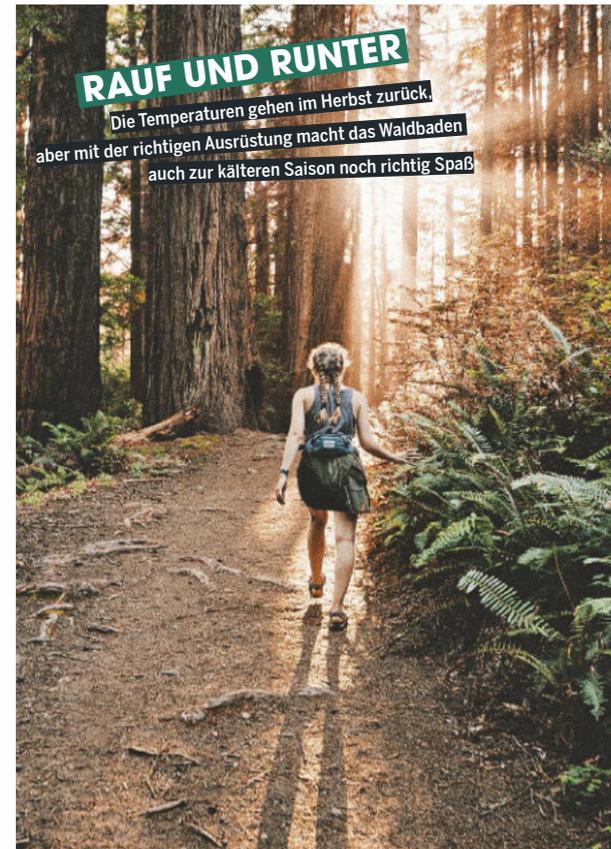
Neu



# Wir können auch Haare.

100% zertifizierte Premium-Naturkosmetik von Dr. Hauschka zeigt Wirkung. Auf Deiner Haut, auf unserem Planeten – und jetzt auch in Deinen Haaren. Unsere neue Haarpflege-Serie mit Shampoo, Spülung, Haartonicum und Haaröl nutzt die Kraft der Heilpflanzen, die wir auch für unsere Gesichts- und Körperpflege nutzen. Für jedes Haar, ohne Silikone. [www.dr.hauschka.com](http://www.dr.hauschka.com)

100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik. Anders seit 1967.



## RAUF UND RUNTER

Die Temperaturen gehen im Herbst zurück, aber mit der richtigen Ausrüstung macht das Waldbaden auch zur kälteren Saison noch richtig Spaß



**FLEECE & FLAUSCHIG**  
Oversize Fleece-Pullover, ca. 35 Euro, monki.com



**CHARMANT(EL)**  
Langer Mantel mit Kapuze, ca. 120 Euro, soliver.de



**ÜBER STOCK UND STEIN**  
Wasserdichte Wanderschuhe von Jack Wolfskin, ca. 108 Euro, globecamp.com



**SCHLAGEN WIR UNS VOLL**  
Bauchtasche von Burton, ca. 25 Euro, zalando.de



**WILDE WEGE**  
„Wanderlust Europa“, 39,90 Euro, gestalten.com



## SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Der anstrengende Aufstieg wird mit einer Traumsicht belohnt ...

## WANDERLUST

Für alle, die lieber ein Ziel vor Augen haben. In und um Deutschland gibt es echte Wanderperlen wie den baltischen Küstenwanderweg (s. links) von Lettland nach Estland



**LET IT RAIN**  
Faltbarer Regenschirm mit Kapuze, ca. 135 Euro, cosstore.com



**WADENWÄRMER**  
Leicht gepolsterte Merinosocken, ca. 22 Euro, patagonia.com



**INS (SHOPPING-) NETZ GEGANGEN**  
Fischerhut mit Kordel, ca. 59 Euro, arket.com

**LEGER**  
Wärmeisolierende Laufhose, ca. 20 Euro, tchibo.de

## WALD-WISSEN

Der Podcast über den Wald mit Sympathieförster Peter Wohlleben, spotify.com



Für Outdoor-Abenteurer: „Walden“, 9 Euro, geo.de

FOTOS: KEVIN WOLF/UNSPASH, ROLANDS RÄTFELDERS/WANDERLUST EUROPA/GESTALTEN 2020, ACHIM MEURER