

# *mei* DAHO AM

◆ DAS HEIMAT-MAGAZIN FÜR DAS BAYERISCHE OBERLAND ◆

FÜR SIE KOSTENLOS!

**MEDIZIN ZUM  
EINATMEN**  
DER WALD ALS  
KRAFTQUELLE

**KUNST UNTER  
DEN FÜSSEN**  
BRANDMALEREI AUF  
SKATEDECKS

**SCENTS OF  
BAVARIA**  
EINE DUFTE  
GESCHÄFTSIDE

**SOMMERFRISCHE  
AUF DER REHBERGALM**  
DIE VIERBEINIGEN LANDSCHAFTSPFLEGER  
VON MITTENWALD







# BADEN IM WALD

*Weg mit Smartphone, Tablet und Co und ab in den Wald. Wer seinen Blutdruck senken und Stresshormone in den Griff kriegen will, sollte ab und zu im Reich der Bäume „baden“. Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen. Wie das funktioniert, hat uns Waldbademeisterin Claudia Müller verraten*

TEXT BIRGIT WERNER

Hinaus in den Wald – bei jedem Wetter. Nach Regen oder bei Nebel schwirren besonders viele gesunde ätherische Öle in der Luft, die das Immunsystem stärken und uns so besser vor Infekten schützen

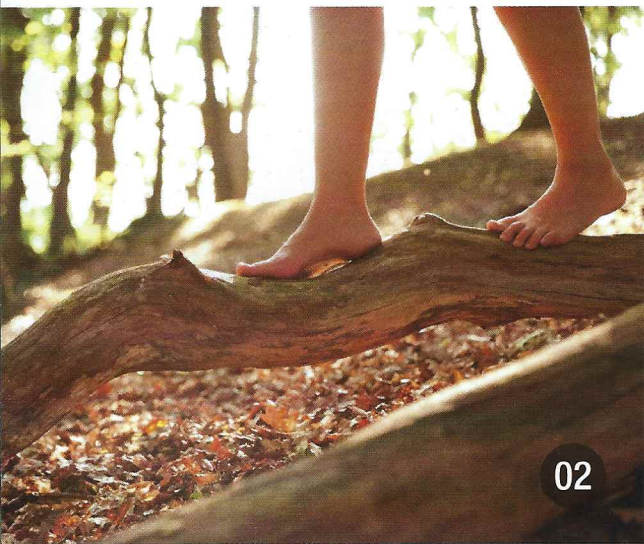




01

„IN DEN WÄLDERN SIND  
DINGE, ÜBER DIE NACHZU-  
DENKEN MAN JAHRELANG  
IM MOOS LIEGEN KÖNNTE“

FRANZ KAFKA

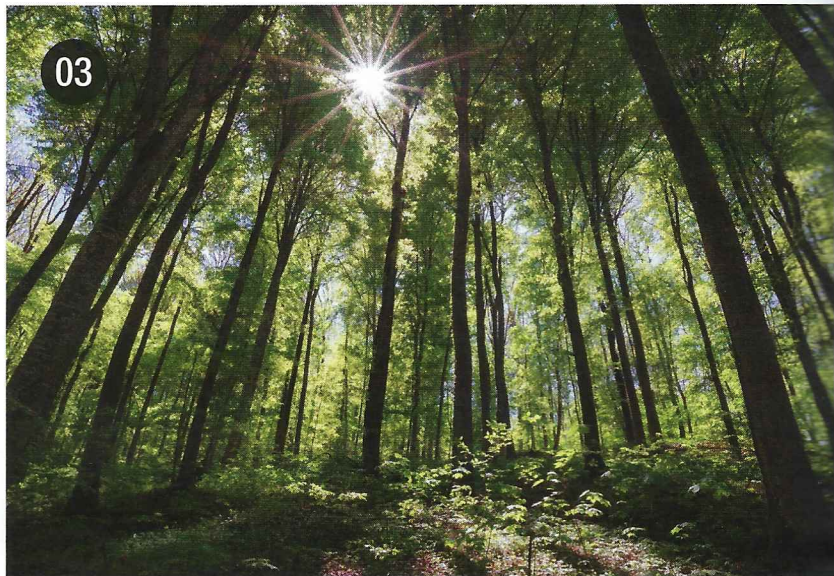


02

**1** Herrlich, dieser Duft von Erde, Pilzen, Blumen, Moos, Blättern und Harzen. Die Geräusche der Natur erleben und tief einatmen, das hebt die Laune und tut der Gesundheit gut

**2** Die Natur sinnlich erfassen: beim Barfußgehen, beim Sammeln von Tannenzapfen, Blumenpflücken und Kräuterschmecken

**3** Waldluft ist Medizin zum Einatmen: Die Atmosphäre im Reich der Bäume wirkt über alle Sinne



03



# I

Irgendwo murmelt ein Bächlein, es duftet nach frischem Harz und feuchtem Moos, im Unterholz raschelt es, und Vögel zwitschern in den Bäumen. Sich Zeit zu nehmen, in den Wald einzutauchen, bewusst abzuschalten und die Natur in allen Facetten zu genießen, ist gar nicht so einfach. In einem kleinen hügeligen Waldstück am Badersee, unterhalb der Zugspitze, hat gerade Waldbademeisterin Claudia Müller ihre Teilnehmer aufgefordert, sich ein gemütliches Plätzchen an einem Baum zu suchen und einmal nur zu lauschen, was Flora und Fauna zu erzählen haben. Dabei gilt die Konzentration den Geräuschen, die weiter weg sind, dann wieder solchen, die ganz nah sind. „Hört ihr den Gesang des Buchfinken, die summenden Insekten oder den Wind in den Baumkronen?“, fragt sie. „Vielleicht bemerkt ihr sogar mit geschlossenen Augen, wie ein Blatt vom Baum segelt?“ Claudia Müller möchte, dass ihre Teilnehmer ihre Sinne schärfen und sich nicht lenken lassen von ihren Gedanken. Einfach dort eintauchen, wo es würzig riecht, das Licht sanft schimmert, die Luft klar ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und Moos und trockene Tannennadeln unter den Füßen federn und knacken.

Was die Waldbademeisterin und ihre Gruppe da machen, nennt sich Waldbaden: Es ist das bewusste Verweilen im Wald –

mit dem Zweck, sich zu erholen und seine Gesundheit zu stärken. Waldbaden soll den Stress vertreiben und gute Laune machen. Diesen positiven Effekt kann man noch fördern und sogar sein Immunsystem ankurbeln, wenn man einiges beachtet.

## ZURÜCK ZUR NATUR: MEHR ALS NUR EIN HYPE

Den Wald wahrzunehmen, ist für die 48-jährige Claudia Müller aus Vierkirchen wie ein Kurzurlaub für Gehirn und Körper. Mit dieser Sicht ist sie nicht allein. Das Thema Waldtherapie ist allgegenwärtig. „Die Gesellschaft von Tanne, Fichte, Buche und Co tut uns in stressigen Zeiten gut“, weiß auch Angela Schuh vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Die Professorin für Medizinische Klimatologie hat zusammen mit Kollegen herausgefunden, dass Menschen im grünen Umfeld schneller gesund werden. Die Atmosphäre des Waldes, das gedämpfte Licht, die Stille, die Anwesenheit von Wasser lassen uns zur Ruhe kommen, sagt sie. In Japan wird Shinrin Yoku, Waldbaden, sogar auf Rezept verordnet. Japanische Mediziner haben Anfang der 80er-Jahre in unzähligen Studien untersucht, dass bereits ein fünfzehnminütiger Aufenthalt im Wald segensreich sein kann. In einer Vorher-Nachher-Messung wurde gezeigt, dass die Konzentration des Stresshormons Cortisol im Blut sinkt, die Anzahl der sogenannten Killerzellen sich erhöht, das Immunsystem also gestärkt wird. Diese Erkenntnisse sind mittlerweile auch bei uns angekommen: In Hessen hat sich seit 2018 die „Deutsche Akademie für Waldbaden“ etabliert, und in Bayern will der „Bayerische Heilbäder-Verband e.V.“ seit Anfang dieses Jahres Kur- und Heilwälder einrichten. Einen solchen

FOTOS: WESTENDIG / IMAGE SOURCE RF / SARA MONIKA, MICHELLE FRANKIN, MARKUS KELLER

## Familienbad ISARWELLE



Großes Hallen-Schwimmbecken  
Wildwasser-Strudel im Außenbereich  
Erlebnisbecken mit Luftperl-Liegen · Kleinkinderbecken  
Liegewiese mit Panorama-Aussicht · Kiosk

Ganzjährig geöffnet (ÖZ unter: [www.lenggries.de](http://www.lenggries.de)) · An der Mittelschule · Goethestraße 22a · 83661 Lenggries · Tel. (08042) 509596 · [isarwelle@lenggries.de](mailto:isarwelle@lenggries.de)

Täglich kostenloser Eintritt  
mit der Gästekarte PLUS!  
Mit der Lenggrieser Gästekarte 30% Ermäßigung  
auf alle Eintritte (außer Mehrbadekarten).



# TANNERHOF HOFKULTUR

KONZERTE / GALERIE / LESUNGEN

[www.tannerhof.de/kultur](http://www.tannerhof.de/kultur)



TANNERHOF

Ihr Versteck in den Bergen



SCENTS  
OF  
BAVARIA



SoB SCENTS of BAVARIA GmbH  
Georg-Schuster-Str. 12 • 82152 Krailing  
[www.scentsofbavaria.com](http://www.scentsofbavaria.com)

## BESSER LEBEN

Zwischen den Bäumen kommt Claudia Müller zur Ruhe: Das Nervensystem schaltet in den Entspannungsmodus.

Laut einer Studie ließ schon ein einziger Tag im Wald den Adrenalinspiegel bei Männern um fast 30 Prozent sinken, bei Frauen ging er sogar um die Hälfte zurück



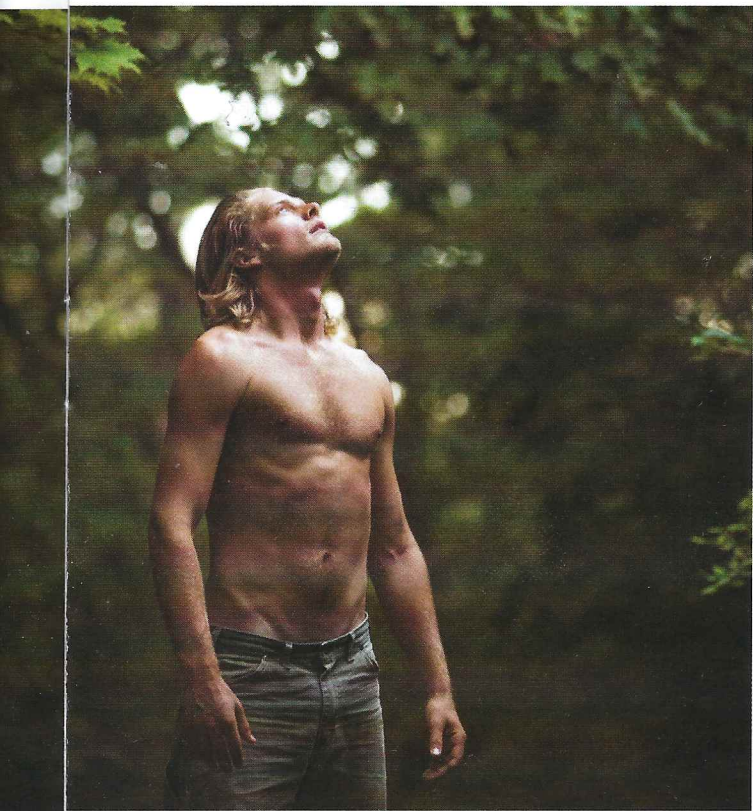
gibt es schon auf der Ostsee-Insel Usedom im Seebad Heringsdorf.

Waldbademeisterin Claudia Müller glaubt, dass der langsame Ausflug in den Wald uns gerade deswegen guttue, weil der Genuss im Vordergrund stehe: Gehen, schlendern, trödeln oder einfach an einem Stamm gelehnt im Moos sitzen – wie aktiv man im Wald ist, sei egal. Wir befinden uns in einer Leistungsgesellschaft und organisieren unseren Aufenthalt in der Natur ähnlich wie den Alltag oder den Job. „Beim Waldbaden geht es aber nicht darum, wie beim Wandern viel Strecke zu machen und die Natur auf eine Kulisse zu reduzieren, sondern alles eher als Eintauchen in diese grüne Welt zu verstehen. Quasi ein wohliges Vollbad in angenehmer Waldatmosphäre nehmen“, betont sie.

### EINEN BAUM ZU UMARMEN, KANN SINNLICH SEIN

Dass Grün, Natur, der Wald uns guttun, wissen und fühlen wir seit Kindheitstagen. Die naheliegende Frage, die Frau Müller oft hört: Muss ich einen Baum umarmen? Sie antwortet dann, niemand müsse einen Baum umarmen. Vielmehr lade sie die Kursteilnehmer ein, sich einen Baum zu suchen, sich dort ruhig anzulehnen, den Stamm zu umfassen oder eben auch mit der Stirn an die Borke zu lehnen. Und einfach





FOTOS: WESTEND61 / CAVAN IMAGES; MARTIN; PRIVAT

nur die Struktur der Baumrinde mit den Fingerspitzen zu ertasten, mit dem Handrücken und sogar mit den Armen und dem Rücken den Baum zu fühlen. Wer mag, streicht mit den Handinnenflächen über die Moose, Gräser, Pilze, Sträucher, den Waldboden. „Neben den Lippen haben die Fingerspitzen die meisten Nervenzellen, und im Alltag müssen wir so viele Dinge ertasten, dass das bewusste Fühlen auf der Strecke bleibt“, beschreibt Müller das sinnliche Wahrnehmen. Viele seien richtig erstaunt, wie beruhigend und entspannend der Wald ist. Ein Grund dafür: Bäume kommunizieren untereinander durch sogenannte Terpene, chemische Verbindungen, die sie an die Luft abgeben. „Diese gasförmigen Stoffe sind für uns Medizin zum Einatmen“, weiß Claudia Müller. Es werde das Anti-Aging-Hormon DHEA produziert, das sogar einen Effekt auf unsere Schönheit habe, weil es den Feuchtigkeitsgehalt der Haut steigert und sie frisch und rosig aussehen lässt. Doch der Wald kann noch mehr: Ein intensiver, bewusst wahrgenommener Aufenthalt im Wald fördere die Konzentrationsfähigkeit, außerdem würden nachweislich Blutdruck und Pulsfrequenz gesenkt, so Müller.

Waldbaden könne helfen, sich wieder zu „erden“, mit der Alltagsroutine besser umzugehen. „Ich saß selbst über 20 Jahre am Schreibtisch“, berichtet die ehemalige Versicherungskauffrau. Auf der Suche nach

### KRAFTQUELLE WALD

Tipps aus der Region: [www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de)  
 Auf Waldliegebänken unter alten Bäumen zur Ruhe kommen: [www.bad-heilbrunn.de/aktuelles-aus-dem-kräuterpark](http://www.bad-heilbrunn.de/aktuelles-aus-dem-kräuterpark)  
 Waldbaden unter Anleitung für Gruppen, Schulen und Individualisten: [www.waldbaden-natur.de](http://www.waldbaden-natur.de)  
 Geführte Waldspaziergänge und Naturerlebnisse im Zeichen der Kräuter: [www.lenggries.de/waldbaden](http://www.lenggries.de/waldbaden)  
 Idyllischer Waldblickweg zwischen Ettal und dem Graswangtal: [www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de)  
 Der Themenweg führt auf einer Länge von 14 Kilometern vom Benediktinerkloster Ettal in das idyllische Graswangtal bis zum Schloss Linderhof, dem Lieblingsrefugium von König Ludwig II.

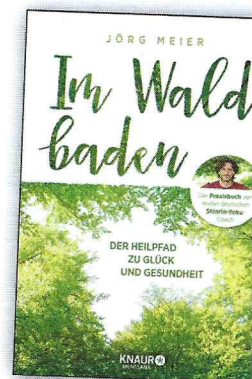
einem natürlichen Ausgleich, den trockenen Zahlen Adieu zu sagen, machte die Naturliebhaberin eine fundierte Ausbildung bei der „Deutschen Akademie für Waldbaden“. Sie lernte dort, wie man anderen Menschen das Potenzial des Waldes authentisch näherbringt. Mittlerweile bietet sie als zertifizierte Waldbademeisterin selbst geführte Kurse an. Wenn Claudia Müller allein oder mit ihren Kursteilnehmern durch den Wald streift, hält sie immer wieder an, um verschiedene Übungen zur Atemtechnik, Entspannung und für mehr Achtsamkeit durchzuführen.

### EINE DOSIS WALDBADEN TO GO

„Wenn ihr über das weiche Moos schlendert, spürt, wie der Boden unter den Sohlen federt und sanft nachgibt“, regt Claudia Müller ihre Teilnehmer an. „Welch eine Wohltat für Füße und Knie“, schwärmt Agnes aus Garmisch. Langsam spüre sie, wie die Entspannung einsetze. Leicht gehe es nicht. Das Loslassen müsse man wohl üben. Da sei Ankommen im Wald immerhin ein Anfang, so die Ärztin weiter. „Waldbaden hilft, das Gedankenkarussell zu stoppen oder abends besser einschlafen zu können“, weiß Claudia Müller aus Erfahrung.

Ihr Tipp für die tägliche Auszeit: Wer sich schlapp fühlt, solle durch einen Park spazieren, tief einatmen, die Gedanken auf eine Wolke setzen und gedanklich wegpusten. Und weil Deutschland mit 32 Prozent Waldfläche zum baumreichsten Land der Europäischen Union zählt, stehen jedem von uns, rein rechnerisch gesehen, 1.300 Quadratmeter Wald zur Verfügung. Platz genug also, um öfter mal im Wald abzutauchen.

Individuelle Kurse mit Claudia Müller:  
[www.waldbaden-bayern.com](http://www.waldbaden-bayern.com)



*Jörg Meier ist erster Shinrin-Yoku-Coach in Deutschland und weicht mit seinem Buch in das Geheimnis der sieben Bäume ein. Er gibt persönliche Tipps und regt mit über 30 praktischen Übungen zum Mitmachen an, wie man die Waldmedizin zur Regenerierung auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene nutzen kann ([www.shinrin-yoku.life](http://www.shinrin-yoku.life)).*

*Im Wald baden. Der Heilpfad zu Glück und Gesundheit. € 19,99, Knauer MensSana, München*