
Startseite > Deutschland & Welt > Schleswig-Holstein

-Plus Waldbaden

Gegen die November-Tristesse: Warum der Wald in SH gerade jetzt gut tut

Von Margitta True | 01.11.2024, 15:18 Uhr



Prävention auch gegen die saisonale Winterdepression: Waldbaden in den Hüttener Bergen mit Katharina Hensgens.

FOTO: JANN ROOLFS

Keine Chance dem November-Blues: Katharina Hensgens, Trainerin für Waldbaden, zeigt, wie der Wald zur Vorbeugung gegen Krankheit und Depression genutzt werden kann.

Der November ist für viele Menschen kein einfacher Monat, denn er steht für Vergänglichkeit. Das liegt nicht nur daran, dass er von grauem Nebel, Lichtarmut und den schnell kahler werdenden Ästen geprägt ist. Obendrauf kommen noch die Feiertage des Gedenkens, Volkstrauertag und Totensonntag. Und: der erste Hauch des kommenden Winters, der Auftakt sein kann für eine Winterdepression.

Doch es gibt eine Möglichkeit der Vorbeugung, zu der die Schleswig-Holsteiner elf Prozent ihrer Landesfläche bewusst nutzen können: den Wald. Katharina Hensgens ist als Trainerin und Dozentin an der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit tätig. Sie arbeitet in Kooperation mit den Landesforsten, auch im Auftrag von Behörden wie dem Jobcenter, und von Firmen.

Waldbaden als betriebliche Maßnahme

Dabei, so Hensgens, stehe psychische Gesundheitsvorsorge immer mehr im Fokus, weil „Erkrankungen in den Betrieben durch die zunehmenden Fehlzeiten eine ganz neue Bedeutung bekommen“.

Achtsam in den Naturraum Wald eintauchen: Wie geht das? Und was passiert mit mir, während ich einfach nur im Wald gehe?

LESEN SIE AUCH

-Plus Aufforstung in SH

Vierte Bundeswaldinventur: Schleswig-Holstein hat neue Bäume

**-Plus** Neu AOK-Zahlen zeigen

Rückenschmerzen und Angststörungen können Auslöser für Depressionen sein



„Ganz viel“, sagt Hensgens, mit allen Sinnen und „ohne dass wir es bewusst wahrnehmen“. Das sei schon der Blick „auf etwas, was evolutionär in uns angelegt ist“: Die Augen haben einen anderen Fokus, gerade im Herbstwald: „Grün beruhigt uns, Braun erdet uns, Orange gibt uns Wärme.“

Wohltuende Wirkung ist wissenschaftlich belegt

Statt Verkehrslärm dringt nur das Rauschen des Waldes ans Ohr, mit zunehmendem Winter die Stille. Beim „absichtslosen Schlendern“, erklärt die Trainerin, ohne einen Zielpunkt zu wählen – wie etwa beim Wandern – geht es um Entschleunigung und das Fokussieren auf die Umgebung. Dazu setzt sie unterwegs Übungen und Gespräche ein, „aber wissenschaftlich fundiert“, wie sie erklärt.

”

„Der Mensch ist auf einmal in seinem natürlichen Lebensraum.“

Katharina Hensgens
Trainerin für Waldbaden

Etwa wenn es um die Wirkung jener Boten- und Abwehrstoffe der Bäume geht, mit denen sie in Kommunikation untereinander treten. Menschen nehmen die Terpene, ätherische Öle, und PhytoGene beim Atmen auf. Diese bioaktiven Substanzen stärken das Immunsystem, verbessern die Stimmung und helfen, Stresshormone abzubauen.



Diese Buche in den Hüttener Bergen nutzt Hensgens für Übungen zum Abschluss des Trainings. FOTO: JANN ROOLF S

Schon zehn Minuten im Wald, erläutert Hensgens, hätten eine wohltuende Wirkung auf die Gesundheit. Sie zeigt auf die Farbenvielfalt des Laubs, das aufleuchtet, sobald sich ein Sonnenstrahl durch die Baumkronen mogelt.

”

„Das klassische Waldbaden hat immer präventiven Charakter. Es ist keine Therapie.“

Katharine Hensgens
Trainerin für Waldbaden

Doch mehrere Stunden seien schon notwendig, „damit man den Geist richtig herunterfahren kann und sich negative Gedanken verflüchtigen“. Und hier beruft sich Hensgens auch auf Professor Qing Li.

Schon ein Tag im Park wirkt nachhaltig

Der wohltuende Effekt auf das Immunsystem nach einem Tag im Park könne bis zu einer Woche anhalten, zitiert die Krankenkasse Barmer den Umweltmediziner. Der Begründer der Forschungsrichtung Forest Medicine gilt als „Vater des Waldmedizin“. Das Waldbaden mache die Killerzellen aktiver, so Qing Li. Das seien „Immunzellen, die eine wichtige Rolle bei der Abwehr von Bakterien, Viren und Tumoren spielen, was auf eine mögliche präventive Wirkung auf Krebs hindeutet“.

Wald wirkt bei jeder Jahreszeit

Der Gehalt der Terpene sei in der Zeit zwischen Mai und August am höchsten, erläutert Hensgens dazu. Im Waldinneren und bei Feuchtigkeit wie Nebel sei die Konzentration besonders hoch, „aber der Wald ist immer wirksam“. Jetzt im Herbst passiere im Erdboden so viel, „was

wir Menschen nicht sehen“ zur Vorbereitung des Frühlings – das sei für viele ein aufmunternder Gedanke.



Waldbaden in den Hüttener Bergen mit Katharina Hensgens: Diese vom Sturm gefällte Linde, die dennoch überlebt hat, ist das Beispiel für Resilienz. FOTO: JANN ROOLF

Die walddtypischen Sinneseindrücke des Erholungs- und Erlebnisraums Wald bieten neben guter Luft auch Ruhe. „Wir haben ja heute alles To Go, aber wirklich genießen, da werden viele schon nervös. Achtsamkeit lehrt uns, etwas wirklich wahrzunehmen.“

Da sein, wo man eigentlich hingehört

Die geordnete städtische Welt der Ecken und Kanten weicht runden, geschwungenen Formen der Natur. Hensgens verweist auf eine Studie, nach der Frischoperierte mit Ausblick auf Grün eine schnellere Genesung hatten und weniger Schmerzmittel brauchten als jene mit Blick auf eine Mauer.



Waldbaden heißt auch, bewusst Farben und Licht wahrzunehmen. FOTO: JANN ROOLF

Neben Sauerstoff und Energie tanken, sagt Hensgens, lehre der Wald vor allem Resilienz: die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen zu überleben und Mechanismen zu finden, mit Sorgen, Stress und Krisen umzugehen.

Der Wald spendet Trost

Und dazu geht es in die Tiefe des Naturparks. „Der Wald kann auch Trost spenden“, sagt Hensgens. Menschen, die sich in Lebenskrisen befinden, begleitet sie zu einer besonderen Linde, „für mich der Inbegriff des Waldbadens“.

Scheinbar entwurzelt liegt der vom Sturm gefällte Baum da. Hensgens zeigt auf die Triebe, die aus dem Stamm herauswachsen: „Hier entsteht neues Leben“, erklärt sie, und zwar aus einer scheinbar hoffnungslosen Situation heraus. Wer durch einen Schicksalsschlag getroffen werde, sagt sie,

habe zwei Möglichkeiten: aufgeben oder eben weitermachen
– „nur anders als geplant“ – wie die Linde.



Katharina Hensgens ist Trainerin und Dozentin für Waldbaden. FOTO: JANN ROOLFS

Die lebe über die verbliebenen Wurzeln im engen
Zusammenleben mit den benachbarten Pflanzen: „Der Baum
ist weiter ein wichtiges Mitglied für den Wald. Nur weil er

anders aussieht als die Bäume rundum, ist er nicht besser oder schlechter als die anderen.“

Eines, sagt Hensgens noch, gebe der Wald den Menschen immer: „Er wertet nicht.“

”

MEHR INFORMATIONEN:

Wie der Wald auf Körper und Psyche wirkt



Physiologische Effekte

- Verringerung von Blutdruck und Puls
- Vergrößerung der Herzratenvariabilität, ein Indikator für Regeneration und Entspannung
- Verringerung der Konzentration von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin
- Umschalten des Nervensystems auf Regeneration

Psychologische Effekte

- Positive Emotionen wie Wohlgefühl, Erfrischung, Entspanntheit und Vitalität steigen
- Negative Gefühle lassen nach
- Therapieprogramm für depressive Patienten im Wald erfolgreicher

(Quelle: Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung, Uni München)