

Eintauchen ins Grün

Der neueste Trend in der Wellnesswelt heisst Waldbaden. Nass wird dabei niemand



Dem Gurgeln des Connbächli lauschen, das Moos unter den Füessen spüren, den Duft der Bäume riechen und tief einatmen: Im Flimsler Wald kommt jeder zur Ruhe

Silvia Schau (Text) und Nicola Pitaro (Foto)

Nebelschwaden ziehen durch den lichten Flimsler Wald, ein leichtes Lüftchen bringt die herbstlich gefärbten Baumkronen zum Schwingen. Bedächtig setzen wir die Füsse auf den weichen Boden und folgen schweigend Schritt für Schritt Sandra Schmidt. «Lasst alles Mühsame mit dem Wasser weiterziehen», fordert sie uns auf, als wir das Connbächli entlang flanieren. Eile und Action sind nicht angesagt, dafür Ruhe und Entspannung. Die Treppe erklimmen wir meditativ – einatmen und den Fuss anheben, ausatmen und den Fuss wieder senken. Wir praktizieren den neuesten Trend der Wellnesswelt: Waldbaden.

Der Wald war schon immer ein Sehnsuchtsort, der den Menschen guttut. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson nennt das Phänomen «Biophilie» und meint damit, dass wir genetisch dazu bestimmt seien, die Natur zu lieben. Also suchen wir Waldgebiete auf, um zu joggen oder zu walken, um Beeren oder Pilze zu sammeln oder mit dem Hund zu laufen. «Der Wald ist aber nicht einfach ein Raum, um aktiv die Freizeit zu verbringen», betont Sandra Schmidt, «er ist auch Hauptakteur – und wir ein Teil von ihm.» Die Direktorin des Romantik Hotel Schweizerhof in Flims-Waldhaus GR bietet seit rund zwei Jahren einmal wöchentlich geführte, kostenlose Waldspaziergänge an. Bäume umarmen und in Wasser baden seien aber nicht angesagt, klärt Schmidt gleich zu Beginn des einstündigen Spaziergangs auf. «Es geht vielmehr um ein achtsames, absichtsloses Eintauchen in die Waldatmosphäre.» Aus einem Grundbedürfnis heraus sei dieses Angebot entstanden. Die Jägerochter, die

lange in Grossstädten gelebt hat, spürte das Bedürfnis, in den Wald einzutauchen. «Erst später habe ich gemerkt, dass dieses Angebot einen Namen besitzt.»

Waldbaden hat den Ursprung in Japan, wo das Shinrin Yoku (deutsch: Baden in der Atmosphäre des Waldes) seit Anfang der 80er-Jahre eine anerkannte Heilmethode ist. Der Umwelt-Immunologe Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio gilt als Begründer der Waldtherapie. Umgerechnet werden Millionen von Franken in Forschungsprojekte investiert, um die medizinische Wirkung des Waldbadens auf die Menschen zu untersuchen.

Ätherische Öle fördern den Stressabbau

Von Japan aus hat das Waldbaden den Weg nach Europa gefunden. In Deutschland und Österreich gibt es bereits zahlreiche Angebote, die mehrheitlich von Hotels lanciert wurden. Auf der deutschen Ostseeinsel Usedom in Mecklenburg-Vorpommern eröffnete 2016 Europas erster Kur- und Heilwald. In der

Schweiz findet das Thema ein eher zaghaftes Echo. Neben Flims-Waldhaus wird das Waldbaden etwa im Aletschwald im Wallis und im Naturpark Gantrisch zwischen Thun und Freiburg angeboten. Dort führte Carmen Bezençon, Entspannungs- und Mentaltrainerin aus Thun, kürzlich erstmals durch den Wald. Ab nächstem Frühjahr wird sie regelmässig Kurse organisieren.

Waldbaden scheint den Nerv der Zeit zu treffen. Jürg Stettler, Leiter des Instituts für Tourismuswirtschaft an der Hochschule Luzern, spricht zwar noch von einem Nischenangebot. Er hält das Potenzial aber für beachtlich: «Immer mehr Menschen leiden unter dem hektischen Alltag. Daher besteht ein Bedürfnis nach Entspannung und Stressreduktion.» Touristisch interessant sei das Waldbaden vor allem für Destinationen in den Bergen oder im ländlichen Raum, die attraktive Wälder bieten und auf Gesundheits- oder nachhaltigen Tourismus setzen.

Was aber unterscheidet das Waldbaden vom Spazieren im Wald? «Durch

gezielte Techniken können wir tiefer entspannen und mit der Natur in energetischen Austausch treten», erklärt Carmen Bezençon. Klingt ziemlich esoterisch, ist es aber laut der Waldbaden-Expertin keineswegs. «Es geht nicht um komplexe Bewegungsabläufe, sondern um bewusstes Sehen, um Konzentration und Atmung. Sie helfen, sich eins mit der Natur zu fühlen.»

Der Wald steuert seinen Teil dazu bei – mit Terpenen, Molekülen, die von den Bäumen abgesondert werden und unser Immunsystem beeinflussen. «Diese ätherischen Öle atmen wir ein und nehmen die Düfte auch über die Haut auf», erklärt Sandra Schmidt. Dadurch werde die Bildung von natürlichen Killerzellen im Blut gesteigert. Sie helfen, Abwehrkräfte gegen Krankheiten aufzubauen, Puls und Blutdruck zu senken und den Stressabbau zu fördern.

Sich Zeit zu lassen, ist alles andere als Zeitverschwendung

Die Hoteldirektorin ermuntert uns, konzentriert innezuhalten und bewusst ein- und auszuatmen. Inzwischen stehen wir einsam in einer Lichtung inmitten von Farnen, Moos und Wurzelstöcken, während einige Hundert Meter entfernt die Touristen in Scharen zum Caumasee marschieren. Wir lauschen dem Rauschen der Blätter, betrachten die Rinde einer Föhre, nehmen die grüne Umgebung mit allen Sinnen auf. «Es ist erstaunlich, wie schnell die Menschen beim Waldbaden Spannungen abbauen und zur Ruhe kommen», erzählt Sandra Schmidt. Während wir vor dem Hotel die Füsse in einer kleinen Badewanne aufwärmen, können wir Schmidt guten Gewissens beipflichten: Doktor Wald hat es geschafft, uns in Kürze zu entschleunigen. Sich Zeit zu lassen, das ist keine Zeitverschwendung.

Einmal kneten, bitte

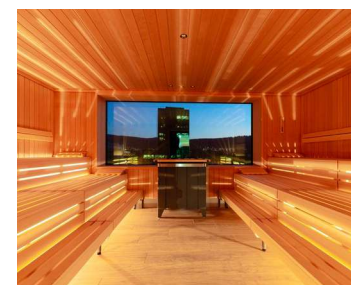
In Zürich-Altstetten öffnet ein Ferienhotel mit Nivea-Haus und Rooftop-Spa

80 Meter hoch ragen die drei Türme der Vulcano-Überbauung in den Herbsthimmel. Quietschend hält eine S-Bahn-Komposition im nahen Bahnhof Zürich-Altstetten; ein Schnellzug nach Bern donnert vorbei. Hotelier Horst Rahe, 79, steht am Eingang des A-Ja-City-Resorts in einem der Türme und sagt: «Wir bringen Gäste hierher, für die Zürich und die Schweiz bis anhin kein Thema waren.» Am 1. November geht die neueste Herberge der Limmatstadt an den Start. Mit 319 komfortablen Zimmern auf vier Etagen ist das fünfte Haus von Rahes A-Ja-Marke eines der grössten Hotels in Zürich. «Neben Business-Kundschaft setzen wir vor allem auf Städtetouristen. Gäste, die sich in Zürich eine Auszeit gönnen», sagt General Manager Sven Lehmann. Ferien zwischen Bürohäusern und Vorortbahnhof? Auf jeden Fall ein mutiges Experiment. Das A-Ja überrascht mit jugendlicher Frische, fröhlichen Farben und einer erstklassigen Wellnesszone. Prunkstück des Rooftop-Spas im fünften Stock ist die finnische Sauna auf der Aussenterrasse. Indoor gibts neben Dampfbad, Sanarium und Eisbrunnen eine Vital-Lounge mit Snacks und Getränken und einen Kursraum mit Yogaprogramm.

Eine Etage tiefer garantiert der Fitnessbereich eine wunderbare Aussicht über die Dächer bis zum Uetliberg. Eine Premiere für die Schweiz ist das Nivea-Haus im Parterre mit einem Flagship-Store und Behandlungsräumen, in denen Anwendungen wie «Einmal kneten, bitte» oder «Schweizer Traumreise» gebucht werden können. Horst Rahe, der einst das Aida-Kreuzfahrtkonzept erfand und erfolgreich Hotelmarken wie A-Rosa und Henry betreibt, hat sich nicht ohne klaren Plan auf das Wagnis in Altstetten eingelassen: «Indem wir Feriengefühle in einer lockeren Ambiance vermitteln, betreten wir im städtischen Umfeld spannendes Neuland», sagt der Hamburger Unternehmer. Sein bestes Argument: Das A-Ja bietet ein ausgezeichnetes Preis-Leistungs-Verhältnis. Zur Eröffnung kostet das Doppelzimmer mit Frühstück ab 179 Franken, das Mittagbuffet (unter anderem mit 16 verschiedenen Salaten im Deli-Restaurant 24 Franken pro Person. Rahe: «Ich bin überzeugt, dass Zürich genau der richtige Standort für unser erstes City-Resort ist.»

Christoph Ammann

A-Ja-City-Resort, Vulkanstrasse 108b, Zürich-Altstetten, Tel 043 523 12 25 25, www.ajahotel.ch



Das A-Ja-City-Resort in der Vulcano-Überbauung bietet eine erstklassigen Wellnesszone

Relax-Angebote von Doktor Wald

Schweiz: Romantik Hotel Schweizerhof, DZ ab 255 Franken, EZ ab 120 Franken; www.schweizerhof-flims.ch; www.waldbaden-gantrisch.ch; www.aletscharena.ch
Österreich: In der Olympiaregion Seefeld im Tirol (www.seefeld.com), im Kufsteinerland (www.kufstein.com) und im Salzburgerland (www.gastein.com) wird das Shinrin Yoku von den Tourismusorganisationen meist kostenlos angeboten, ebenso in der Steiermark (www.steiermark.com). Hotels mit Waldbaden-Angeboten unter www.wanderdoerfer.at, www.wanderhotels.at oder www.waldness.info
Deutschland: Mecklenburg-Vorpommern mit den Welterbe-Wäldern hat seit 2016 auf Usedom einen Kur- und Heilwald (www.kur-und-heilwald.de). Hotels mit Waldbaden-Angeboten unter anderem im Waldresort Hainich in Thüringen (www.waldresort-hainich.de), Hotel Heinz in Westerwald (www.hotel-heinz.de), das Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen (www.daskranzbach.de), Waldhotel am Notschreipass, Todtnau (www.schwarzwald-waldhotel.de). Im Schwarzwald bieten zudem die Tourist-Informationen Waldbaden an (www.hochschwarzwald.de/waldbaden).