

# Zum „Baden“ in den Wald

Urlaub mit Bäumen: Ein **Trend aus Japan** findet in Deutschland und Österreich immer mehr Nachahmer

SILVIA STAMMER

Wald – hierzulande ist seine Anwesenheit so selbstverständlich, dass wir seinen Wert viel zu selten bewusst zu schätzen wissen. Rund ein Drittel Deutschlands – fast zwölf Millionen Hektar Fläche – ist von Buchen, Tannen und mehr bedeckt. Auch bei Erholungs- und Urlaubsaktivitäten spielen Wälder eine zunehmend wichtigere Rolle. Hier einige Beispiele.

Urlaub unter Bäumen – das geht besonders gut in Hessen, das mit 42 Prozent bewaldeter Fläche den Spitzenplatz unter den Bundesländern innehat. Hier lässt sich das „Reich der urigen Buchen“ im Nationalpark Kellerwald-Edersee erleben. 19 Rundwanderwege führen durch einen der letzten großen Buchenwälder Mitteleuropas. Etwas für alle, die tatkräftig in der Natur mit anpacken wollen, ist das „Holzfällererlebnis“ vom Forstamt Falkenberg ([hessenforst.de](http://hessenforst.de)): Auch ohne Vorkenntnisse können Gäste einen Baum fällen. Schutzkleidung und Profibegleitung gehören dazu, übernachtet wird im Hotel Freund in Oberorke ([hotelfreund.de](http://hotelfreund.de), Tel. 06454/709-0).

## Kraft tanken in der Natur ist belebend und gesund

Was in Japan seit Anfang der 1980er-Jahre unter dem Begriff „Shinrin-Yoku“ bekannt ist, hat inzwischen auch viele Freunde in der westlichen Welt. Gemeint ist das „Baden in der Waldluft“. „Bad“ ist dabei im übertragenen Sinne gemeint: durch Ruhe, ganz bewusstes Atmen und Spüren der Natur den Stress reduzieren und neue Kraft schöpfen. Pflanzenstoffe in der Luft, sogenannte Phytozine, sollen dabei gesundheitsfördernd sein und das Immunsystem stärken. Spätestens seit dem Bucherfolg „Das geheime Leben der Bäume“ von Peter Wohlleben, das monatelang die Bestseller-Listen anführte, ist jedoch auch hierzulande klar: Der Wald ist eine ganz besondere Welt, voller Geheim-



Thüringens Nationalpark Hainich gehört zu den schönsten deutschen Wäldern – und ist Weltnaturerbe

Andreas Vitting

nisse und Kräfte. Und ein Aufenthalt dort ist gesund. „Die Luft ist unter den Bäumen tatsächlich deutlich reiner, denn sie wirken wie gewaltige Filteranlagen“, schreibt Wohlleben. Egal ob Laub- oder Nadelwälder – der Spaziergänger soll am besten selbst ausprobieren, wo er sich wohlfühlt.

„Waldbaden“ unter Anleitung ist auch in unseren Breitengraden möglich. Zum Beispiel im Thüringer Nationalpark Hainich, genauer gesagt im Waldresort von Jürgen Dawo und seinem Team ([waldresort-hainich.de](http://waldresort-hainich.de), Tel. 036022/18 81 0). Jeden Monat von Mai bis Oktober wird dort jeweils eine Shinrin-Yoku-Woche angeboten (1090 Euro inklusive Übernachtung und Halbpension im Ferienhaus), das nächste Mal vom 12. bis zum 19. Mai. Zum Programm gehört dann unter anderem ein Besuch des Baumkronenpfades im Nationalpark, der in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiert ([nationalpark-hainich.de](http://nationalpark-hainich.de)).

Im Naturpark Hessischer Spessart bringt Gabriele Skrock gestressten Zeitgenossen waldtherapeutische Angebote näher. Nach einer gemeinsamen Meditation in der Gruppe „taucht“ jeder allein in den Wald ein, für rund zwei bis drei Stunden. „Grünkraft tanken“ nennt die Geografin und Naturpädagogin das Waldbaden. Von der heilenden Wirkung des Waldes ist Klaus Alber, der Chef des Boutique-Hotels Miramonti in Südtirol,

überzeugt. Bei ihm heißt das Angebot „Forest“-Therapie, wenn er seine Gäste auf ausgedehnte Waldspaziergänge rund um Meran mitnimmt ([hotel-miramonti.com](http://hotel-miramonti.com), Tel. 0039/0473/279335). Im oberösterreichischen Almtal wird auf 50 Hektar nachhaltig in dem typischen Waldbauernbetrieb gewirtschaftet – jetzt auch zum Wohle des Urlaubers. „Riechen, schmecken, fühlen und verstehen lernen“ lässt sich dabei der „Kraftplatz Wald“ – gern auch barfuß oder bei Wanderungen im Morgentau (Pauschalen und Hotels unter [waldness.at](http://waldness.at), Tel. 0043/7616/8268). Und wer im Wald seine absolute Entspannung finden möchte, lässt sich unterm Blätterdach massieren.