

## Wald auf Rezept?

Jeder weiß, wie gut ein Waldspaziergang tut. In Deutschland aber weitgehend unbekannt ist, warum wir uns im Wald so wohl fühlen und wie unser Körper auf den Wald reagiert. Mediziner der Nippon Medical School in Tokyo haben herausgefunden, dass der Wald den Menschen in einen besonderen körperlichen und seelischen Zustand versetzt.

Menschen, die krank sind, brauchen weniger Schmerzmittel, Menschen mit depressiven Erkrankungen fühlen sich nach einem Waldspaziergang besser und sogar Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen, mit den sich unser körpereigenes Immunsystem gegen Angreifer wehrt, sind nach einem Waldspaziergang gestiegen. Das japanische Forstministerium kreierte für den therapeutischen Aufenthalt im Wald 1982 einen eigenen Begriff: „*Shinrin Yoku*“, dt. „Wandeln im Wald“.

Aus solchen Erkenntnissen zog man in Japan schließlich Konsequenzen. In sogenannten Outdoor-Kliniken kann man sich nach der üblichen Voruntersuchung zum „Baden“ in den Wald begeben. Diese Wäldchen sind das Herzstück der Therapiezentren. Mittlerweile gibt es in Japan 62 solcher zertifizierten Waldtherapiezentren mit jährlich 2,5-5 Mio Besuchern.



In Deutschland und Europa befindet sich die medizinische Nutzung des Waldes erst in ihren Anfängen. In Europas erstem Kur- und Heilwald auf Usedom in Mecklenburg-Vorpommern sollen vor allem Menschen mit Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufatmen können. Begleitet wird das Heilwaldprojekt vom Institut für Kurortmedizin und Medizinische Klimatologie der Ludwig Maximilian Universität in München.

Der Referent, Dr. phil. Rudolf Fidler, erfuhr von der Leiterin dieses Instituts im Rahmen seiner Teilnahme an einem Badeärztkurs von dem Waldprojekt. Er wird einige der japanischen Studien zum „Waldbaden“ vorstellen und zeigen, dass es für unsere Gesundheit essenziell ist, Zeit in der Natur und besonders im Wald zu verbringen. *Shinrin Yoku* hilft, sich die Heilkraft des Waldes zunutze zu machen und so den Blutdruck zu senken, die Schlafqualität zu verbessern, die Konzentration zu fördern und das Krankheitsrisiko zu minimieren.

**Kontakt: Dr. phil. Rudolf Fidler, Steinerstr. 39 a, 59457 Werl, Tel: 02022 / 88 94 316**