



# Mein Wald

**Der Wald ist für unsere Autorin mehr als nur ein Wohlfühlort. Er ist Seelsorger, Medizin und ein Wundermittel gegen Stress zugleich. Bei einem Streifzug durchs Grüne findet sie zu ihren Wurzeln, macht sich gleichzeitig aber auch Gedanken über die Zukunft.**

Text: Andrea Keller Bild: Bruno Augsburg

Wir schreiben das Jahr 1981. Ich werde geboren – und der Wald liegt im Sterben. «Über allen Wipfeln ist Gift», titelt der «Stern». Nur wenig später schrecken verstörende Bilder schütter gewordener Fichten und Tannen aus Osteuropa auch die Schweiz auf. Am 1. September 1983 werde ich zwei Jahre alt. Wir feiern mit einem Geburtstagskuchen in Form eines Igels, die Stacheln sind aus Mandelstiften, der Bauch ist aus Karamellcrème. Für Bundesrat Alphons Egli gibt es an jenem Tag nichts Süßes – ihm tischt ein Forstbeamter beim Katastrophengipfel im Baanwald bei Zofingen im Kanton Aargau gerade die Folgen des sauren Regens auf. All diese kranken Buchen! Der «Blick»-Reporter macht eifrig Notizen, das Schweizer Fernsehen filmt.

Im Mai 1984 findet die Demonstration «SOS Wald» mit rund 30'000 Demonstrantinnen und Demonstranten vor dem Bundeshaus statt. Der Schriftsteller Franz Hohler tritt auf, manche der Teilnehmenden halten Plakate in die Luft. Auf einem steht: «Mein Freund der Baum ist tot.» 1985 werden schliesslich Massnahmen ergriffen – das Schwefeldioxid im Heizöl wird reduziert, und das Katalysator-Obligatorium für Autos wird eingeführt. Die Luftqualität verbessert sich, was nicht zuletzt ein Segen für unsere eigene Gesundheit ist; die schlimmsten Erwartungen treffen nicht ein. Es häufen sich Stimmen, die sagen, diese Sache mit dem Waldsterben sei doch bloss Hysterie, Panikmache im Forst, ein medial hochgekochter Hype. Auch die Wissenschaft wiegelt ab. Als Kind bekomme ich diese Diskussionen nur

am Rande mit. Ich kann beim besten Willen nicht verstehen, warum sich die Erwachsenen Abend für Abend die «Tagesschau» anschauen – die berichtet doch nur über schlimme Dinge. Auch für den Blätterwald, also die Zeitungen, interessiere ich mich nicht. Der echte Wald hingegen zieht mich früh in seinen Bann. Er beginnt gleich hinter unserem Haus. Zusammen mit meinem älteren Bruder und meinen Cousins streife ich stundenlang durchs Unterholz. Wir finden dicke Nieten, die von den Baumwipfeln runterhängen, springen sie mit Anlauf an, klammern uns daran fest und schwingen uns durch die Luft. Wir finden Höhlen, finden Federn, finden Pilze, die aussehen, als würden sie schmelzen, mit tintenartiger, dunkler Flüssigkeit, finden Käfer mit Hirschgeweih, auch mal ein totes, angerissenes Huhn. «Luägät nöd umä, dä Fuchs gaht umä...»

## Im Bann des Waldes

Wenn wir mit unserem Vater im Wald unterwegs sind, lehrt er uns die Namen der Bäume. «Das da drüben, was ist das für einer?», fragt er dann, ohne sein Schrittempo zu verlangsamen. «Das da? Eine Tanne?» – «Ja, eine Weisstanne, manche nennen sie auch Edeltanne.» Wir marschieren hin. Der Waldboden knistert und knackt unter unseren Füßen. «Schaut euch die Nadeln an: Sie sind flach, an der Spitze eingekerbt, und unten findet ihr zwei weissliche Längsstreifen.» Schon sucht und findet sein Zeigefinger den nächsten Baum: «Und der da drüben?» – «Eine Eiche?», rate ich. Mein Vater

schüttelt den Kopf. «Eine Buche, eine schöne Rotbuche.» Um die zwanzig Meter hoch, ganz ohne Vergilbungen, Rindenschäden, Sprödigkeit von Zweigen und Ästen. Biessam ist sie und kerngesund.

### **Im Wald sinken Blutdruck und Puls**

Mein Freund der Baum lebt. Und wie er lebt: Forschende sind sich mittlerweile einig, dass Bäume untereinander kommunizieren. Sie warnen sich, sie helfen sich. Die Kommunikation erfolgt dabei weitgehend über Symbiosen mit Bodenpilzen, die die Bäume vernetzen. Und die Wälder leben nicht nur, sie sind zugleich der zentrale Baustein unseres Ökosystems und ein wahrer Kurort. Auch letztere Erkenntnis machte Anfang der achtziger Jahre von sich reden, wenngleich nicht bei uns, sondern 10'000 Kilometer weiter östlich. An der Universität Chiba in Japan entdeckt und erforscht Professor Yoshifumi Miyazaki den positiven Effekt des Waldes auf unser Immunsystem und auf das physische und psychische Wohlbefinden. Seine Studien zeigen, dass bereits ein zwanzigminütiger Aufenthalt im Wald den Cortisolspiegel senkt. Blutdruck und Puls sinken. Das gesamte parasympathische Nervensystem wird aktiviert. Kurz: Wir entspannen uns. Und ein Körper, der nicht gestresst ist, ist widerstandsfähiger und dadurch besser geschützt gegen Keime, Viren und Tumorzellen.

# 74%

der Bevölkerung sind der Meinung, dass die Umwelt einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit hat; im Vorjahr lag der Wert noch bei 67%

Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.

Es folgen die Jahre 2003, 2015, 2018. Der Klimawandel schreibt sich ins Holz, mit schmalen Jahresringen. Es sind aussergewöhnlich heisse Sommer. Zudem sind die Niederschlagsmengen sehr gering, die Auswirkungen deswegen gravierend. Im Wald hinterlässt die Trockenheit deutliche Spuren – mit Laubbäumen, die sich vielerorts schon im Juli verfärben. Insbesondere 2018 leide ich mit. Nach ein paar Jahren im Herzen der Stadt Zürich ziehe ich in die Agglomeration und in die Nähe eines Waldes. Ich stehe bei der Arbeit unter hohem Druck, habe unendlich viel zu tun und versuche, auf Spaziergängen Entspannung zu finden und Kraft zu tanken. Im Normalfall funktioniert das, blitzschnell. Ohne Nebenwirkungen. Aber jetzt setzen mir die schwindenden Bächlein zu, die Brunnen, aus deren Röhren das Wasser nur noch seidenfadendünn rausrinnt; ich sehe, wie die Bäume leiden. Manchmal glaube ich sogar, sie schreien zu hören. Ich sage mir dann, dass das verrückt ist, blosser Einbildung. Doch der Mangel ist offenkundig, feucht sind nur meine Augen. Als dann 2019 auch noch die Schlagzeilen und die Bilder der Waldbrände im Amazonasgebiet die Runde machen, kann ich meine Tränen nicht mehr zurückhalten.

### **Langsam schlendern, tasten, hören, riechen**

Im Zuge des Klimawandels und der erlebten Hitzesommer flirrt bald auch der Begriff Waldsterben wieder in der Luft. Vom Waldsterben 2.0 ist nun die Rede. Meteorologinnen und Meteorologen und Menschen, die sich und der Nachwelt eine Zukunft wünschen, sind besorgt. Noch weitaus mehr Angst macht uns seit 2020 aber ein Virus. Wir erleiden die Corona-Pandemie, die uns in schmerzhafter Klarheit vor Augen führt, wie fragil alles ist – nicht zuletzt wir selbst, unser Dasein, dieses kostbare Leben. Als im März 2020 der erste Lockdown verhängt wird und sich die Welt zusammenzurrt, gehe ich jeden Abend für mindestens eine Stunde im Wald spazieren. Und ich bin nicht die Einzige. Auf diesen Spaziergängen begegnen mir zahlreiche Menschen – Einzelpersonen, Paare und Familien.

Hier sind wir nun. Wir atmen tief ein, füllen unsere Lungen mit Waldluft, atmen aus, atmen durch. Ahhh. Das Meer mag unerreichbar geworden sein, aber Waldbaden (auf Japanisch: Shinrin-yoku) ist

möglich. Womit wir wieder bei Yoshifumi Miyazaki wären, der es geschafft hat, dass Shinrin-yoku in seinem Land längst als Massnahme der Präventivmedizin und Therapie anerkannt und von den Krankenversicherungen mitfinanziert wird. Auch hierzulande wird Waldbaden als neuer Wellness-Trend gefeiert und vermehrt als gezielte therapeutische Massnahme eingesetzt. Und Waldbaden, das bedeutet nicht etwa, mit lauter Musik in den Ohren durch den Wald zu joggen, sondern langsam zu schlendern und zu staunen, zu tasten und zu hören, zu riechen und hinzuschauen – das Zwitschern des Buchfinks wahrzunehmen, den Geruch der Tannennadeln, des erdigen Bodens. Dieses Moos zu erfühlen, das sich wie ein sumpfgrünes Fell über die Steine und Nordseiten der Baumstämme zieht. Zimtbraune Zapfen zu sehen, zu befühlen, mit den Fingerspitzen anzutippen, weichhaarige Blätter, junge Rinde, glänzend im Strahlenbüschel der Sonne, das durch die Baumwipfel bricht. Und zu geniessen. Einfach da zu sein, ganz in der Gegenwart. Im Hier und Jetzt.

Wir leben in einer Zeit der Wende. Es wird herausfordernd bleiben, auch wenn Corona irgendwann ganz überstanden sein wird. Und der beste Weg in die Zukunft führt stückweise auch zurück zur Natur. Ich hoffe jedenfalls, dass die Mensch-Natur-Beziehung ein kraftvolles, nachhaltiges Revival erfährt und wir den Wald als ungemein wertvolle Ressource zu würdigen wissen. Auch in der Medizin. Es wäre schön, wenn der Wald künftig noch stärker einbezogen würde, um körperliche und psychische Krankheiten zu therapieren, egal ob hier in der Schweiz oder in anderen Ländern. Denn wenn uns endlich allen bewusst ist, dass allein schon der Anblick eines Baumes messbar positiv wirkt, dass der Wald die Aktivität des Parasympathikus stimuliert und dass die Terpene, also die Duftstoffe in der Waldluft, unsere Immunzellen anregen, begreifen wir vermutlich auch, dass der Wald unsere volle Aufmerksamkeit verdient hat. Nicht nur unsere wachen Sinne und die Achtsamkeit beim Waldbaden – sondern auch unseren Schutz, unsere Pflege. Die Gesundheit der Menschen ist mit der Gesundheit der Wälder verflochten. Kümmern wir uns um sie, kümmern sie sich um uns. ●

## Unser Glücklichmacher Nummer eins: Zeit im Freien!



Neben dem Aufenthalt im Freien finden die Befragten auch durch Zeit mit Freunden und der Familie oder ganz einfach im Schlaf zum Glück. Aus der Studie «Sanitas Health Forecast 2021», Details ab Seite 400.