WOHNEN • GÄRTEN • NATUR • ÖKO • KÜCHE • REISE • TIERE • MENSCHEN

4/2018 Juli/August

Deutschland 5,00 € Österreich 5,90 € Schweiz 10,50 SFr

LANDLEBEN

LANDLEBEN

LEBENSSTIL MIT LIEBE ZUR NATUR

4 191667 305006 04

Unser **Landleben Gewinnspiel**
Wir verlosen: **Terrasse aus Holz, Abenteuer-Übernachtung** und **Wellness-Tees**

10 Leser verraten ihre
Lieblingsrezepte aus der Natur-Apotheke

Besondere Freunde
Nele ist nie allein unterwegs – ihre Begleitung ist eine Gans

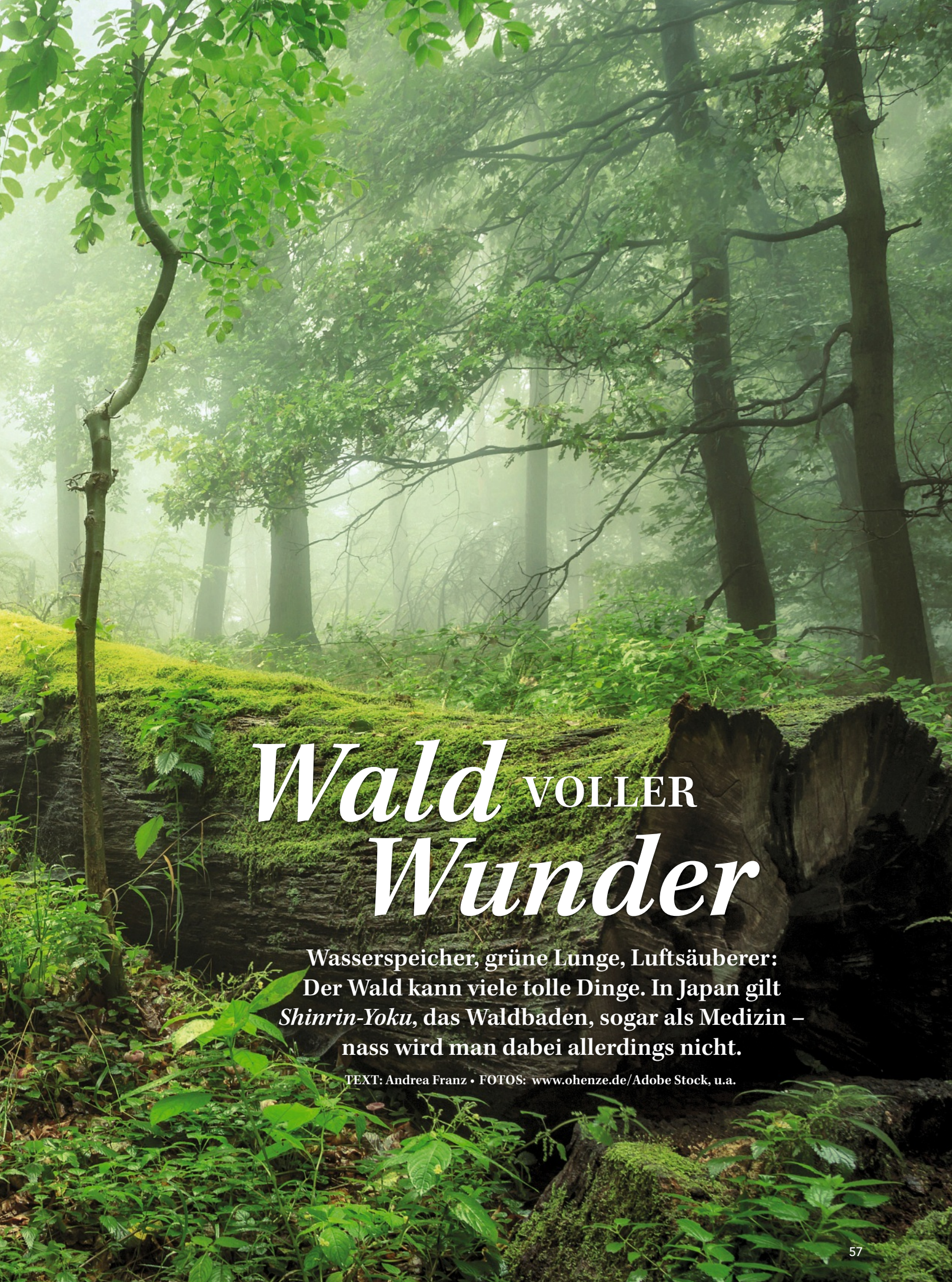
Wallfahrtsküche
Kulinarische Pausen entlang des Wegs zur inneren Einkehr

Historische Trachten
Wie sieht ein echtes Dirndl aus? Monika Hoede weiß Rat

Wälder voller *WUNDER*

Im Trend: Waldbaden als Seelenheil und tolle Baumhaus-Hotels

Saubermacher
Unsere Wälder kommen gigantischen Luftfiltern gleich. Rund 50 Tonnen Ruß und Feinstaub filtert ein Hektar Wald im Jahr.



Wald VOLLER *Wunder*

Wasserspeicher, grüne Lunge, Luftsäuberer: Der Wald kann viele tolle Dinge. In Japan gilt *Shinrin-Yoku*, das Waldbaden, sogar als Medizin – nass wird man dabei allerdings nicht.

TEXT: Andrea Franz • FOTOS: www.ohenze.de/Adobe Stock, u.a.

Eintauchen
Der Baumkronenpfad Hainich in Thüringen führt durch den zum UNESCO Weltnaturerbe zählenden Buchenwald.

DEUTSCHLANDS *Baumwipfelpfade*

Foto: Hexacopter/Rügen

IMMERHIN 18 Baumwipfelpfade gibt es in Deutschland. Oft auch als Baumkronenpfad, Waldwipfelweg oder Skywalk benannt. Ein Verzeichnis für sämtliche Zugänge ins Blätterdach finden Sie im Internet auf: **www.baumwipfelpfad-baumkronenpfad.de**

Waldbaden

„Wenn du dein Immunsystem steigern willst und die Anzahl und Aktivität deiner Killerzellen erhöhen willst," empfiehlt Dr. Qing Li ein dreitägiges Waldbad. Nass wird man dabei allerdings nicht, sondern damit ist das Eintauchen in die angenehme Atmosphäre des Waldes gemeint. Was ist denn das nun wieder, fragt man sich. Waldbaden klingt wie ein neuer Köder von Tourismusmanagern, um die Menschen in die Provinz zu locken und strukturarme Regionen zu stärken. Warum kann man nicht einfach von Spazierengehen reden? Nun ja, vielleicht steckt ja doch mehr dahinter. Zumindest behauptet das der Umwelt-Immunologe und Präsident der Japanischen Gesellschaft für Wald-Medizin, Dr. Qing Li, einer der obersten „Waldbade-Meister" Japans. Dort ist „Shinrin-Yoku" (jap. für: Waldluftbad) bereits seit Anfang der 80er-Jahre als Heilmethode anerkannt. „Während des Waldbadens ist es nicht wichtig, sich körperlich zu verausgaben", sagt Li, „man sollte den Wald mit allen Sinnen ‚aufsaugen': dem Murmeln eines Baches lauschen, dem Vogelgesang, die intensive grüne Farbe wahrnehmen, den Duft des Waldes einatmen." Das klingt charmant und macht sicher gute Laune. Doch was genau hat es mit Medizin zu tun? Der Biologe und Autor Clemens Arvay erklärt den medizini-

Wohnbaum
Der Wald ist heute wieder beliebtes Urlaubsziel, wie hier das Baumhaushotel „Robins Nest".

Wipfelglück
Der Blick über den Wald oder das Betreten einer Allee mit alten Bäumen birgt etwas Mystisches.

Wildkatzen
Dachse, Raubvögel und sogar Waschbären leben im Nationalpark Hainichen, im Wildnis-Schutzgebiet.

Fotos: © (links) Thomas Stephan/Hainich, (re. Mitte) Stefan Körber/Adobe Stock,
(re. unten) Hasselblad/Ikea, (Luchs) Rainer Schmidt /Adobe Stock

Traumkokon
Wer über den Kokonrand schaut, gewinnt solange tiefgründige Waldeinblicke bis ihn der Wind sanft in die Traumwelt schaukelt.

Baumeln
Im Portaledge hängt man wie der Apfel am Baum. Wer schwindelfrei ist, genießt den Rundumblick und fühlt sich wie im Adlerhorst.

schen Nutzen des Waldbadens mit dem *Biophilia-Effekt*. Dieser beschreibt, dass Bäume im Wald untereinander kommunizieren. Sie schütten chemische Verbindungen aus, sogenannte Terpene, und geben sie an die Luft ab. „So warnen sie andere Pflanzen vor Angreifern oder Schädlingen, die daraufhin ihr Immunsystem hochfahren, um sich zu schützen“, erklärt Arvay. Inzwischen hat man etwa 40.000 dieser „Pflanzenvokabeln“ entschlüsselt. Auch wir Menschen empfangen diese Signale und unser Immunsystem reagiert darauf, indem es aktiv wird.

Qing Li, die Koryphäe der Waldmedizin, forscht an der Nippon Medical School in Tokio und hat diesen Effekt schon vor einiger Zeit beschrieben. Er fand heraus, dass nach einem Waldspaziergang 50 Prozent mehr weiße Blutkörperchen, so genannte Killerzellen, gebildet werden. Sie bekämpfen sowohl Keime als auch körpereigene Krebszellen. Das hört sich an wie ein kleines Wunder – und ist es auch. Aber damit nicht

Fotos: © (Portaledge) Waldseilgarten-Höllschlucht, (Kokon) Kulturinsel, (rechts) Chorazin/Adobe Stock

Lebensquelle und Ort der Ruhe für unsere Seele

Schweige...
träume und genieße das Alleinsein. Sammle dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe", empfiehlt Li als Meditationsübung.

Schau...
in die Ferne: Genieße das Grün des Waldes, entlaste deine monitormüden Augen.

Erlebe...
was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes", sagt Waldbade-Forscher Li.

„Lege rechtzeitig Pausen ein, lass die Seele nachkommen“

genug, Waldspaziergänge schützen darüberhinaus unser Herz-Kreislaufsystem. Sind wir im Grünen, schüttet unser Körper vermehrt das Hormon DHEA aus. Es wird in der Nebennierenrinde gebildet. Bei Stress und zunehmendem Alter lässt die Produktion des Hormons nach, deshalb wirkt die Zeit im Wald neben Seelenbalsam in gewisser Weise wie ein Jungbrunnen. Aber auch Burnout-Patienten finden hier die richtige Therapie, denn die Klangwelten des Waldes, wie das Vogelgezwitscher und das Gluckern eines Baches aktivieren den so genannten Ruhenerv, den Parasympatikus, der dafür sorgt, dass die Stresshormone zurückgefahren werden und unser Blutdruck sinkt. Clemens Arvay führt die zugrundeliegenden Studien in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt“ an. In Japan und den USA hat man die Ergebnisse längst in den Katalog anerkannter Therapien aufgenommen. Aber auch in Deutschland tut sich was. Im Ostseebad Heringsdorf auf Usedom ist gerade der nach eigenen Angaben „erste europäische Kur- und Heilwald“ entstanden und an einigen Hochschulen arbeitet man derzeit daran, einen Ausbildungsgang zum Waldtherapeuten zu entwickeln.

Auch wenn man noch skeptisch sein mag – Shinrin-Yoku ist ein neuer Weg zu einem alten Bekannten: der Möglichkeit, in den Wald zu gehen, ohne auf Nordic-Walking-Pfaden durchzuhecheln. Peter Wohlleben, Waldexperte und Buchautor, meint: „Auf alle Fälle gibt uns das Waldbaden die Erlaubnis, endlich wieder im Wald herumtrödeln zu dürfen. So wie Kinder es tun.“ ♠

WELTENBAUM
Sitz der Götter

DIE GERMANEN verehrten Bäume, vor allem den Weltenbaum Yggdrasil, eine Esche. Sie glaubten, er sei der Sitz der Götter und zudem die Weltachse, die Himmel, Erde und Unterwelt verbindet. Seine Baumkrone stützt den Himmel. Die Linde war der Liebesgöttin Freya geweiht, die Eiche dem Gott Thor.

1 Baumhaus Samerberg
Stehen sie im bis sieben Meter hohen Baumstelzenhaus über den Dingen des Alltags – mitten in Oberbayern. **www.baumhaus-samerberg.de**

2 Wipfelglück Baumhaushotel
Die fünf gemütlich eingerichteten Baumhäuser liegen auf etwa fünf Meter Höhe, sicher in und an alten Spessart-Eichen. **www.wipfelglueck.de**

3 The Urban Treehouse
Mit 24 m² Wohnfläche in vier Metern Höhe bieten die Baumhäuser alles, was ein Hideaway in der Stadt braucht. **www.urban-treehouse-berlin.com**

4 Jugendherberge Panarbora
Gruppen bis zu sechs Personen und Familien können in den bis zu sieben Meter hohen Baumhäusern übernachten. **www.panarbora.de**

Illus: © (Yggdrasil) Archivist, (Hintergrund) lecostaloca, (Karte) Mirscho/Adobe Stock

5 Baumhaushotel Seemühle

Im Naturpark Spessart liegen die sechs Luxus-Baumhäuser in einem romantischen Eichen- und Buchenwald. **www.das-baumhaushotel.de**

6 Baumpalast

Direkt am fränkisch-schwäbischen Jakobsweg liegen die sieben idyllischen Baumhäuser am Rand eines Kiefernmischwaldes. **www.baumpalast.de**

10 BAUMHAUS-HOTELS
Urlaub im Wald

7 Baumhäuser Robins Nest

Mit festen Treppen und wackligen Hängebrücken erreicht man die Wipfel-Baumnester in bis zu sieben Metern Höhe. **www.robins-nest.de**

8 Hofgut Hafnerleiten

Wohnen Sie hier in einem der sieben charmanten Themenhäuser, darunter ein Wasserhaus, ein Bootshaus und ein Baumhaus. **www.hofgut.info**

10 Baumhaushotel Oberbayern

See-Lodges, Schlaffässer und zauberhafte Stelzen-Baumhäuser mit Zentralheizung und direkt am See. **www.baumhaushotel-oberbayern.de**

9 Kulturinsel Einsiedel

Hier schläft man nicht nur in urigen Baumhäusern, sondern taucht auch noch in die mystische Welt von „Turisede" ein. **www.kulturinsel.com**