

Zur Abwechslung ein Bistro Cigdem Müftüoğlu nutzt eine berufliche Auszeit für ihren Traum vom Café Krokus **Genießen**

Tierische Superhelden Kater Cat Noir und Marienkäfermädchen Ladybug retten Paris **Kino**



# Wochenend

## Abtauchen in den Wald

Was macht Waldbaden so gesund? Eine Braunschweigerin gibt Tipps, wie wir die Natur mit allen Sinnen erleben können. Ein Ortsbesuch.

**Katrin Schiebold**

**Braunschweig.** Wer mit Christiane Thoroé baden gehen möchte, braucht keinen Badeanzug und kein Handtuch, sondern zumindest in diesen Tagen jede Menge Mückenspray. Die 41-jährige wartet auf einem kleinen Parkplatz am Rand der Buchhorst in Braunschweig. Sie trägt einen blauen Fleecepulli, Jeans und Outdoor-Schuhe, den Rucksack hat sie locker über die Schulter geschwungen. „Wir müssen nicht weit gehen, um eintauchen zu können“, sagt sie.

Wir folgen einem Schotterweg, der fort von der Straße führt. Schon nach wenigen Metern dringen die Motorengeräusche der vorbeifahrenden Autos nur noch gedämpft zu uns durch, werden verdrängt durch das Rascheln des Laubes unter unseren Füßen und Vogelgezwitscher. Hohe Birken, Eichen und Buchen ragen auf, die Luft wird kühler. Es riecht nach feuchtem Laub, Moos und Gräsern.

Sofort atmen wir tiefer durch die Nase, löst sich die Anspannung im Körper, konzentrieren wir uns auf das Hier und Jetzt. „Und darum geht es“, sagt Christiane Thoroé, die nun zum Waldbaden einlädt: den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, Entspannung und Kontakt zur Natur zu suchen.

Nach wenigen hundert Metern biegt sie rechts ein auf einen Trampelpfad und betritt eine kleine Lichtung, in deren Mitte ein umgefallener Buchenstamm liegt. Sie zieht eine Flasche Spray gegen die Mücken aus ihrem Rucksack, die an diesem Tag in Scharen unterwegs sind – sie sollen uns nicht von dem Naturerlebnis ablenken.

Eine der Übungen, die sie zeigt: Bilder aus Naturmaterialien legen. Christiane Thoroé kniet auf dem Boden, nimmt kleine Äste und formt sie zu einem Bilderrahmen. Wie durch eine Lupe werden Pflanzen und Tiere sichtbar, über die man vorher hinweggesehen hat: eine Ameise, die über einen Ast klettert, ein Buchenblatt, das in der Mitte feine Risse zeigt. Waldbaden ist im Trend, inzwischen gibt es mehrere Anbieter in unserer Region, die entsprechende Kurse anbieten.

### Der Alltag lässt wenig Raum für innere Einkehr

Auch Christiane Thoroé ist zertifizierte Kursleiterin. Das heißt, sie zeigt Gruppen, aber auch einzelnen Naturfreunden und Interessierten, wie man den Wald ganz bewusst wahrnehmen und auf sich wirken lassen kann. Wie wir achtsamer werden, das Gedankenkarussell anhalten, uns entspannen können und Glücksmomente in der Natur erleben. Denn der Alltag mit Arbeitsstress, der Schnelligkeit und Schnelllebigkeit der Medien, Termindruck und Freizeittheater lässt wenig Raum für innere Einkehr. „Wir verlieren, die Welt mit allen Sinnen und erleben“, sagt sie. Dem-

entsprechend geht es beim Waldbaden nicht darum, lange Strecken zurückzulegen, sondern um Entschleunigung. „Es geht auch nicht ums Bäume umarmen – um ein gängiges Klischee aufzugreifen“, sagt Christiane Thoroé lächelnd. Gleichwohl lehnt sie sich gerne mal für eine längere Zeit an einen Baum und lässt die Blicke schweifen, beobachtet das Lichtspiel im Blätterdach.

Mal berührt sie Dinge, geht barfuß über den Waldboden, lässt kleine Steine und Holzschnitzel die Fußsohlen kitzeln. Zudem macht sie mit den Teilnehmenden verschiedene Achtsamkeitstübungen: Meditation und Atemübungen oder Qigong. Feste Kursregeln gibt es nicht, jedes Bad im Wald ist anders. An diesem Nachmittag konzentrieren wir uns jetzt auf das Tasten und Fühlen.

„Streichen Sie mal über das Moos an der Baumrinde“, sagt sie. Es fühlt sich kühl und flauschig an.

Dass das Eintauchen in die Natur gut für die Gesundheit ist, belegen Studien seit Jahrzehnten. Vor allem in Japan gibt es viele Untersuchungen, bei denen der Effekt des „Waldbadens“ mit der Wirkung eines Aufenthalts in der Stadt verglichen wurde. Dabei zeigte sich, dass auch noch Tage nach dem Besuch im Wald die positiven Effekte auf das Immunsystem anhalten, weil die Anzahl und die Aktivität der Abwehrzellen angestiegen ist. Auch eine Verbesserung der Energie und Tatkraft, eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung sowie positive Effekte bei Depressionen werden dem Waldbaden zugeschrieben. „Zudem atmen wir im Wald Stoffe ein, die von Pflanzen und Bäumen ausgestoßen werden und die sich besonders positiv auf unsere Gesundheit auswirken – sogenannte Terpene“, erläutert Christiane Thoroé.

Der Begriff „Waldbaden“ stammt aus Japan. „Shinrin-yoku“, sagt man dort – was so viel heißt wie: „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Seit Jahren ist es Teil der Gesundheitsvorsorge in dem Land, die Wirksamkeit wird in Japan seit 2012 in einem eigenen Forschungszweig „Waldmedizin“ untersucht. Interessant ist außerdem eine Untersuchung aus dem Jahr 1984. Ein schwedischer Forscher wertete 46 Patientenakten aus einem Krankenhaus aus: Die eine Hälfte hatte während ihrer Genesung auf eine Mauer, die andere aus dem Fenster ins Grüne geschaut. Wer ins Grüne blickten durfte, konnte im Schnitt tatsächlich einen Tag früher entlassen werden.

Seit 2022 forscht auch die Charité Berlin umfangreich zum Thema Natur- und Waldtherapie. An der Studie nehmen Patienten mit sogenanntem Metabolischen Syndrom teil – mit Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, einer Fettstoffwechselstörung. Könnte es irgendwann Waldbaden



Wie erfährt man Glück in der Natur? Christiane Thoroé bietet in der Region Kurse im Waldbaden an.

BERNWARD COMES



Der Blick durch einen Bilderrahmen lässt uns Bäume aus einer ganz anderen Perspektive sehen.

PRIVAT

auf Rezept geben? Auch das scheint inzwischen denkbar.

Für Christiane Thoroé jedenfalls war der Wald schon immer ein Ort, an dem sie Kraft tankt. Sie arbeitet als Pressesprecherin im Studentenwerk, hat zwei Kinder, muss Beruf und Familie unter einen Hut bekommen. Autogenes Training, Yoga, Sport – alles, was ein Ausgleich ist zum stressigen Alltag, hat sie aus-

probiert. Doch nichts hatte so einen nachhaltigen Effekt wie das Waldbaden, betont sie. Relativ spontan meldete sie sich bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit an und absolvierte 2021 eine Ausbildung zur Kursleiterin, damit sie ihre Erfahrungen an andere weitergeben kann.

Das Eintauchen in die Natur bedeutet für sie: runterkommen, ent-

### Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit im Wald

- 1) Handy zuhause lassen – selbst das „Ping“, wenn eine Textnachricht ankommt, kann uns schon ablenken.
- 2) Nicht auf die Strecke kommt es an. Es geht vielmehr um Entschleunigung. Es ist wichtig, sich auf die Details der Reise zu konzentrieren.
- 3) Nehmen Sie sich vor, den Wald mal nur mit den Händen zu erkunden: Wie fühlt sich eine Baumrinde an? Wie Moos?
- 4) Schauen Sie sich auf dem Waldboden um. Gibt es etwas, das Sie besonders anspricht? Vielleicht ein hübscher Stein, eine formschöne Eichel, ein besonders gefärbtes Blatt? Heben Sie es auf und behalten Sie es beim Weitergehen in der Hand, zum Beispiel als Handschmeichler oder kleines Mitbringsel. Stellen Sie es zu Hause gut sichtbar hin als Erinnerung, auch im Alltag achtsam zu sein oder mal wieder raus zu gehen.
- 5) Stehenbleiben und kurz innehalten: Achten Sie auf drei Geräusche, die Sie hören, zwei Dinge, die Sie sehen und einen Geruch, den Sie wahrnehmen können – und wie geht es Ihnen gerade?
- 6) Einen Sitzplatz suchen und für ein paar Minuten verweilen. Das kann eine Bank oder ein Baumstamm sein. Einfach sitzen, ruhig atmen und sich umschauen, gern auch mal die Augen schließen.
- 7) Seien Sie mutig und ziehen Sie die Schuhe aus! Wie fühlt sich der Waldboden unter den Füßen an? Besonders im Vergleich zu vorher?

Hier gibt es weitere Infos rund um das Thema Waldbaden und Kursangebote in der Region: [www.waldbaden-mit-christiane.de](http://www.waldbaden-mit-christiane.de) [www.landesforsten.de/waldbadgesundheit](http://www.landesforsten.de/waldbadgesundheit) [www.waldwohl.de](http://www.waldwohl.de)

spannen, Zeit für sich – zum Innehalten und Durchatmen. Christiane Thoroé selbst fasst es so zusammen: „Im Wald piepst keine Waschmaschine – hier bin ich frei.“ Inzwischen bietet sie Kurse nicht nur in Braunschweig an, sondern auch in Ribbesbüttel und im Eyfelwald in Gifhorn.

Schon ein bis zwei Stunden im Wald können einen nachhaltigen

Effekt haben und die Übungen lassen sich überall wiederholen. Unter einem dichten Laubdach gehen wir zurück zum Parkplatz. Der Puls rast nicht mehr bis zum Anschlag, die Gedanken hängen immer noch im dichten Grün. Übrigens: Es muss nicht unbedingt der Wald sein, der sich positiv auf Körper und unsere Psyche auswirkt. Hauptsache es geht raus in die Natur.