

# Shinrin-yoku: Symposium Waldmedizin

Entschleunigung, Abbau von Stress, meditative Versenkung und mehr verspricht das Waldbaden, in Japan schon 1982 als „shinrin-yoku“ geprägter Begriff. Impressionen vom ersten internationalen Symposium für Waldmedizin am 24./25. März in Japan

Gisela Immich

**D**er gesundheitsfördernde und therapeutische Aufenthalt im Wald hat in Japan eine lange Tradition. Seit den 1980er-Jahren wird in Japan das kontemplative Eintauchen in die Ruhe des Waldes (Shinrin-yoku, Waldbaden) als Entschleunigungsprogramm für die gestressten Städter angeboten. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von zertifizierten Waldtherapie-Stützpunkten, in denen Besucher von qualifizierten Waldthera-

pie-Führern bzw. Waldtherapeuten angeleitet werden, die gesundheitsfördernden Effekte eines Waldaufenthaltes zu erleben.

Ziel meiner Reise war das internationale Symposium „New trends on forest medicine in the world“, welches von der International Society of Nature and Forest Medicine (INFOM) am 24./25. März 2018 veranstaltet wurde. Erstmals traf sich ein internationales Fachpublikum aus USA, Kanada, Deutschland, Südafrika, Australien, Südkorea, China, Malaysia und Japan, bestehend aus Wis-

senschaftlern, führenden Ausbildungsanbietern (ANFT, ANFTA), Waldtherapeuten und Wellnessanbietern, um sich auszutauschen und gemeinsam Projekte zu diskutieren.

## Zertifizierte Waldtherapie-Stützpunkte

Prof. Qing Li referierte ausführlich über die positiven Gesundheitswirkungen von Waldbesuchen. Weitere Impulsvorträge stellten die aktuellen Entwicklungen der Waldmedizin in Japan, Südkorea und

### Schneller Überblick

- Ein internationales Fachpublikum, bestehend aus Wissenschaftlern, Ausbildungsanbietern, Waldtherapeuten und Wellnessanbietern, traf sich im März 2018 in Japan, um sich auszutauschen und gemeinsam Projekte zu diskutieren
- In Japan soll mit den Waldtherapie-Stützpunkten auch eine Förderung von strukturschwachen Regionen erreicht werden, ebenso eine Wiederbelebung von aufgeforsteten Waldgebieten sowie eine Entlastung der öffentlichen Gesundheitsausgaben

Abb. 1: Okutama mit Umgebung

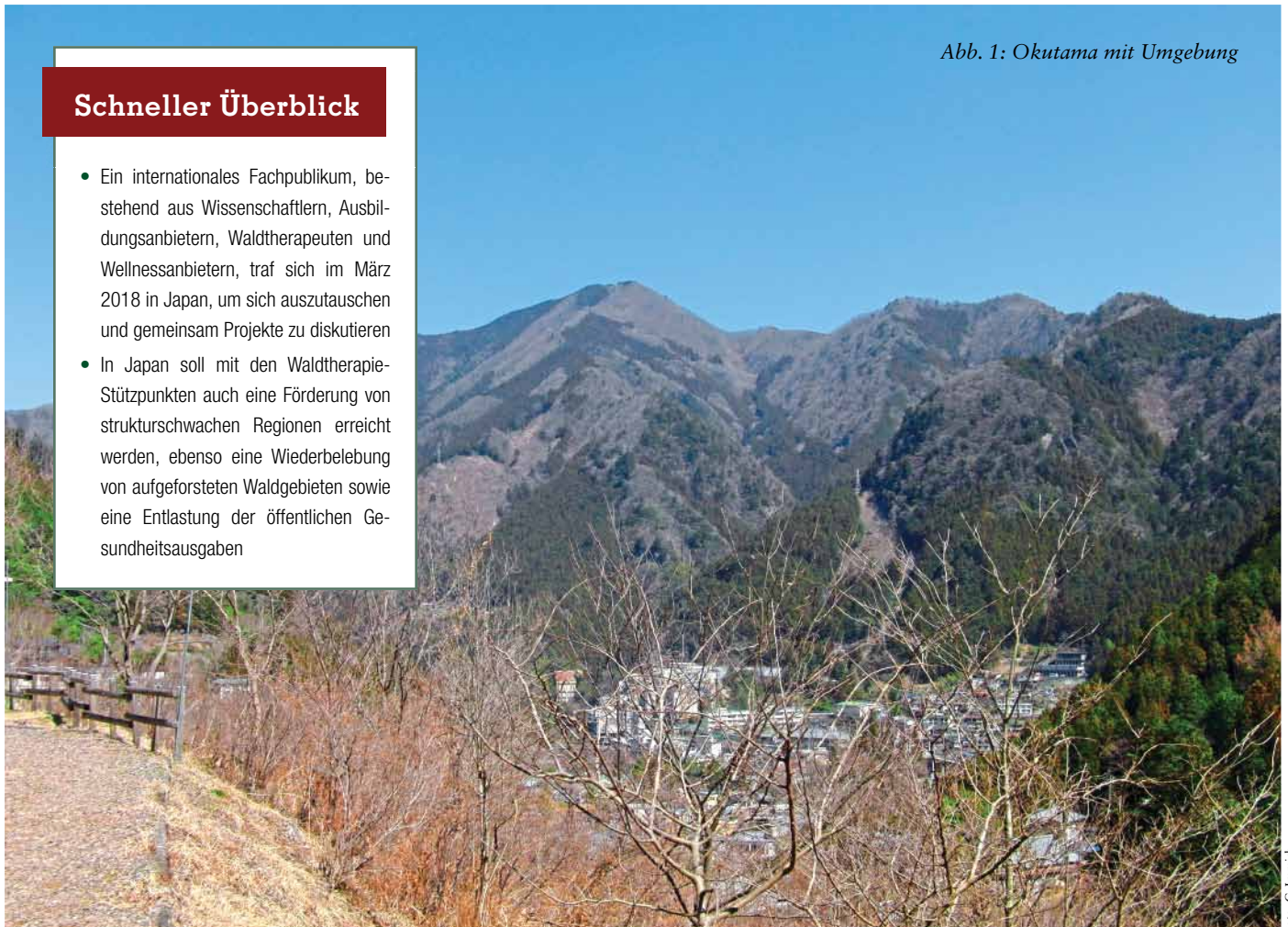


Foto: G. Immich



Abb. 2: Selbstversuch: Testung Vitalparameter vor dem Waldbaden



Abb. 3: Weg zum Waldstützpunkt – Startpunkt der Tagungsteilnehmer für das Waldbaden

China vor. In Japan wird das Waldbaden bzw. die Waldtherapie als präventive bzw. therapeutische Intervention in zertifizierten Wald-Stützpunkten durchgeführt. Hier wurde ein Zertifizierungssystem entwickelt. Jeder Waldtherapie-Stützpunkt muss drei Kriterien erfüllen:

- positiver wissenschaftlicher Nachweis der gesundheitsfördernden Effekte auf Körper/Psyché (inkl. Nachweis der unterschiedlichen Phytonzide) des zu zertifizierenden Waldareals;
- Vorhalten von Übernachtungsmöglichkeiten mit Ausnutzung von lokalen Besonderheiten (z. B. heiße Quellen) und
- eine naturnahe Waldumgebung.

Werden alle drei Kriterien erfüllt, kann ein Waldtherapie-Stützpunkt zertifiziert und Wege für die Waldtherapie aufbereitet werden (Beschilderung, natürlicher Belag, Sitzgelegenheiten, Notunterkunft, Notrufsystem). Aktuell wurden in Japan etwa 100 Waldareale evaluiert und davon sind 63 Waldtherapie-Stützpunkte errichtet worden. Für die Testung der Gesundheitswirkungen werden auf zwei aufeinander folgenden Zeitpunkten die physiologischen, immunologischen und psychischen Effekte eines Waldaufenthalts mit einem Stadtbesuch verglichen. Zusammenfassend konnte über den Erhebungszeitraum (2004 bis 2017) u. a. eine deutliche Stressreduzierung durch Waldaufenthalte gegenüber

der Kontrolle (Stadtbesuche) beobachtet werden.

Neben den positiven Gesundheitseffekten werden aber auch ökonomische Ziele verfolgt: Die Waldtherapie-Stützpunkte sollen eine Förderung von strukturschwachen Regionen/Städten erreichen, ebenso eine Wiederbelebung von aufgeforsteten Waldgebieten sowie eine Entlastung der öffentlichen Gesundheitsausgaben (Stressreduzierung und Gesundheitsförderung der Stadtbevölkerung) erzielen. Professor Li betonte die Verbesserung der

Immunfunktionen, ebenso werden Anspannung, Stress, Angst oder Depression durch einen Waldaufenthalt reduziert. Somit sei Shinrin-yoku die ideale Antwort auf lebensstilbedingte Belastungen und Erkrankungen.

Prof. Shin und Prof. Park aus Südkorea referierten über die Entwicklung der Waldmedizin sowie die aktuellen Forschungsergebnisse, welche in den sechs hochmodernen Waldtherapie-Stützpunkten erhoben werden. Jeder Stützpunkt liegt am Waldrand, ist multifunktionell (Tagungsräume, Unterkünfte, medizinisches Labor, Erste-Hilfe-Einheit, Schwimmbad, Trainingscenter) und z. T. mit einem speziellen Therapiewald ausgestattet. Es wird besonders die Stressbelastung der Städte in der Megastadt Seoul betont, welche durch mehrtägige Waldaufenthalte entgegengesteuert wird. Prof. Park führte aus, dass ein optimaler Therapiewald eine Standdichte von 120 % ausweisen sollte. Abschließend stellte Dr. Wang aus China die ersten Bemühungen zur Etablierung der Waldtherapie in China vor.

Nach diesen interessanten Vorträgen ging die Reise weiter nach Okutama. Der kleine Ort liegt auf etwa 700 m ü. NN (Abb. 1) und ist mit dem Zug in 90 Minuten von Tokyo aus zu erreichen. Okutama wurde 2008 als „Forest therapy station“ offiziell zertifiziert und verfügt über mehrere „Forest Therapy Trails“.



Abb. 4: Zertifizierter Forest Therapy Trail in Okutama



Abb. 5: Notstützpunkt mitten im Gelände

### Workshop „Waldbaden“

Am Stützpunkt angekommen, wurden das aktuelle Befinden (mittels Fragebogen) sowie die Vitalparameter Blutdruck und Herzfrequenz und ein Stressparameter aus dem Speichel getestet (Abb. 2). Der Stützpunkt befand sich am Waldrand und beinhaltet Heizung, Toiletten, Erste-Hilfe-Einheit inklusive Notrufsystem, Sitzgelegenheiten, Kochnische sowie ausleihbare Regencaps bzw. Sitzpads (Abb. 3). Der zertifizierte Weg für das Waldbaden wurde grafisch dargestellt (Abb. 4) und die Teilnehmer gingen etwa 5 km davon ab (Punkte 1 bis 9).

Interessant war der Bodenbelag: Der gesamte Weg war dick mit Holzspänen der Japanischen Zeder (Sicheltanne) belegt, das ich als sehr gelenkschonend und angenehm empfand. Dieser Wald war stark durch die Japanischen Zedern geprägt, die hoch gewachsen in den Himmel ragten. In regelmäßigen Abständen unterbrach Professor Li das kontemplative Gehen, um die fünf Geheimnisse des Shinrin-yoku zu erklären. Nach 2 km Fußweg erreichten wir einen Notstützpunkt mit Heizung, Toilette, Kochgelegenheit und Sitzplätzen (Abb. 5).

Am Wendepunkt ankommend, blickten wir auf mehrere Holzplattformen (Abb. 6), die zum Ausruhen, Meditieren oder für leichte Bewegungsübungen verwendet werden. Professor Li erklärte weitere Inhalte, ließ uns diese umsetzen und

abschließend wurde Tee gereicht. Nach einer kurzen Pause traten wir den Rückweg an. Zurück am Stützpunkt erfolgten erneut die Messungen der Vitalparameter sowie die Beantwortung des Fragebogens. Die Ergebnisse zeigten bei wenigen Teilnehmern eine Aktivierung, bei der Mehrzahl der Teilnehmer kam es zu einem deutlichen Entspannungseffekt.

### Resümee

Zusammenfassend war das internationale Symposium für Waldmedizin eine deutliche Bereicherung in der Umsetzung sowie

in der therapeutischen bzw. präventiven Anwendung von Waldbesuchen. Auch der internationale Austausch mit den anwesenden Wissenschaftlern und Akteuren war fachlich sehr bereichernd und führt aktuell zu weiteren Projekten.

Nun hat dieser weltweite Trend des Waldbadens auch Deutschland erreicht. Zahlreiche Bücher machen den Waldbesuch en vogue. Dieser Wunsch nach mehr Natur zeigt seine Berechtigung: Immer mehr Menschen leiden unter Arbeitsverdichtung mit den körperlichen und psychischen Folgen.

Besonders die urbane Bevölkerung scheint mehr und mehr den Kontakt zur Natur aufgrund geringer oder fehlender digitaler Off-Zeit zu verlieren. Somit ist dieser Trend eine gesunde Gegenbewegung, der jedoch im gegenseitigen Einverständnis (Waldeigentümer – gewerbliche Nutzer) naturverträglich zu regeln ist (s. Beitrag auf S. 10 in diesem Heft).



Abb. 6: Holzplattformen im Wald für Tai Chi, Yoga, Meditation oder einfach nur zum Ruben

Gisela Immich, M.Sc.,  
Gisela.immich@  
med.uni-muenchen.de,  
ist wissenschaftliche Mitarbeiterin  
der LMU München. Sie befasst  
sich mit den gesundheitsfördernden  
Wirkungen von Waldaufenthalten:  
Entwicklung und Implementierung  
von Kur- und Heilwäldern,  
wissenschaftliche Evaluierung von  
Maßnahmen und waldspezifische  
Weiterbildungsangebote.  
Sie ist zertifizierte Trainee für Waldmedizin  
(INFOM) und Forest Therapy Guide  
(ANFT).

