

Zur Abwechslung ein Bistro Cigdem
Müftüoglu 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 Thoroe 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 Motorgeräusche 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 Thoroe, die nun zum Waldbaden einlädt: den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, Entspannung und Kontakt zur Natur zu suchen.

Nach wenigen hundert Metern liegt sie rechts ein auf einen Trampelpfad und betrifft 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 Thoroe 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 Thoroe 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. Wir, wir achtsamer werden, das Gedankenkarussell anhalten, uns entspannen können und Glücksmomente in der Natur erleben. Denn der Alltag mit Arbeitsstress, der Schnelligkeit und Schnellebigkeit der Medien, Termindruck und Freizeithektik lässt wenig Raum für innere Einkehr.

„Wir verlernen, 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 Thoroe 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 Achtsamkeitsübungen: Meditation und Atemübungen oder Qigong. Feste Kursus-Regeln 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 – so genannte Terpene“, erläutert Christiane Thoroe.

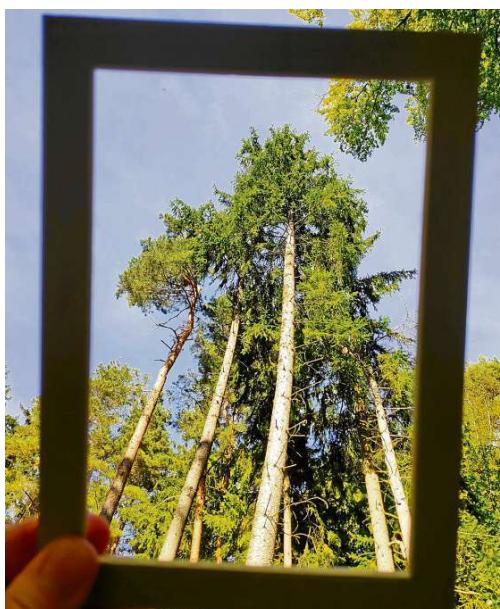
Der Begriff „Waldbaden“ stammt aus Japan. „Shinrin-yoku“, sagt man dort – was so viel heißt wie: „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Seit Jahren ist es Teil der Gesundheitsvorsorge in dem Land, die Wirksamkeit wird in Japan seit 2012 in einem eigenen Forschungssektor „Walldmedizin“ untersucht.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

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