

Ich stehe etwas abseits des Pfades und befühle die borkige Rinde einer Kiefer. Eine Ameise krabbeln eilig über meine Finger, ab und zu unterbricht ein Vogelruf die winterliche Stille des Waldes. „Wie fühlt sich der Baum für Sie an?“, ertönt eine freundliche Stimme wie aus dem Nichts. Beinahe wäre ich zusammengezuckt: Weit und breit ist niemand zu sehen. Es ist die Stimme von Sonja Still, meiner Waldgesundheitstrainerin für diesen Tag. Zum Spaziergang im Wald treffen wir uns pandemiegerecht am Handy. Während sich Sonja Still am Tegernsee befindet und mich per Videoanruf anleitet, habe ich mir den Bruderwald bei Bamberg ausgesucht.

Doch was ist das eigentlich, „Waldbaden“? Die Idee stammt aus Japan, dort heißt es „Shinrin Yoku“. Das meint das bewusste Wahrnehmen einerseits des eigenen Körpers im Wald, andererseits auch der umgebenden Natur selbst. In Japan wird der regelmäßige Aufenthalt im Wald sogar per Rezept vom Arzt verschrieben – als Therapie. Inzwischen ist das Waldbaden auch in Deutschland angekommen, noch wird es allerdings von vielen belächelt. „Vielleicht liegt das auch am Begriff selbst“, vermutet Sonja Still. „Baden im Wald – das hört sich ja doch recht esoterisch an.“ Nicht wenige finden diese Idee erst mal albern, sagt Still. „Das ist schade, denn mittlerweile gibt es immer mehr klinische Studien zur Wirksamkeit.“

Eine der ersten Studien zum Effekt des Waldes auf die Gesundheit erschien schon 1984 im Wissenschaftsmagazin „Science“. Allein der Anblick von Bäumen wirkt demnach schon messbar positiv: Im Vergleich zu einer Gruppe Patienten, die nach einer Operation aus dem Krankenhausfenster auf eine Hausmauer blickten, wurden die Patienten, die ins Grüne sehen konnten, schneller gesund und benötigten sogar weniger Schmerzmittel. Ähnliches konnte 2015 auch der Umweltpsychologe Marc Berman im Rahmen einer Studie der Universität Chicago feststellen: Je weniger Bäume in einer Wohngegend stehen, desto höher ist das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Schwäche, Bluthochdruck oder Diabetes.

Auch in Deutschland ist man zunehmend an der Erforschung der Heilkräfte des Waldes interessiert: Sonja Still nimmt an einer Studie des Lehrstuhls für Public Health und Versorgungsforschung der LMU München und des deutschen Kneippärztebundes teil und hat sich zur zertifizierten Waldgesundheitstrainerin ausbilden lassen. Es soll näher untersucht werden, inwieweit Stills geführte Touren angenommen werden und zu welchen konkreten gesundheitlichen Ergebnissen sie bei den „Waldbadenden“ führen. Dafür wird etwa die Hauttemperatur der Teilnehmer vor und nach dem Waldaufenthalt gemessen. Auch Veränderungen des Stresshormons Cortisol werden untersucht.

Ebenfalls bekannt ist, dass wir bei einem Waldspaziergang Stoffe einatmen, mit denen Pflanzen untereinander Botenstoffe austauschen – sogenannte Terpene. Für eine Studie der Nippon Medical School in Tokio quartierten Forscher zwölf Probanden in einem Hotel ein. Bei der einen Hälfte wurde die Atemluft in der Nacht mit Waldluft angereichert. Am nächsten Tag wiesen die Blutproben dieser Teilnehmer eine signifikant höhere Zahl und Aktivität der körpereigenen Killerzellen auf, die das Immunsystem stärken. Der japanische Wissenschaftler Professor Qing Li, einer der bekanntesten Waldmedizinexperten, hofft sogar, dass selbst Krebserkrankungen mit Hilfe des Waldes verhindert werden könnten.

Positive Effekte auf meine Gesundheit werde ich heute lediglich subjektiv emp-

finden können – eine wissenschaftliche Untersuchung meiner Körperfunktionen ist aus der Distanz nicht möglich. Zu Beginn unseres Spaziergangs fühle ich mich vor allem: etwas dämlich. Es ist durchaus gewöhnungsbedürftig, mit dem Handy in den Wald zu stapfen, den Blick immer mal wieder auf den Bildschirm gerichtet. Gleichzeitig bin ich immer bemüht, den Fokus trotz virtueller Ablenkung bewusst auf die Natur um-

mich herum zu lenken. Eigentlich soll es beim Waldbaden ja gerade um das Ursprüngliche, das Naturerlebnis mit allen Sinnen gehen, den von vielen mehr und mehr vernachlässigten Offline-Teil des Lebens, weit weg von Zoom-Meetings am Laptop.

„Versuchen Sie ganz bewusst und tief in den Bauch zu atmen, durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Sie können auch die Hände auf Ihren

Bauch legen, um zu fühlen, wie die Luft hineinströmt“, erklärt mir Sonja Still. Ich tue mein Bestes, merke aber, dass mein Bauch sich kaum hebt. „Es wird einfacher werden. Und ganz wichtig: Gehen Sie langsam. Setzen Sie jeden einzelnen Schritt bewusst vor den anderen. Wenn Sie außer Atem kommen, gehen Sie schon zu schnell.“ Ich versuche mein Tempo zu drosseln. Ein vorbeihastender Jogger beäugt skeptisch, wie ich mich im

Zeitlupentempo durch den Wald bewege. Dann soll ich stoppen und darauf achten, wie sich meine Füße auf dem Waldboden anfühlen. Ich höre leise den Wind in den Bäumen rauschen. Allmählich gewöhne ich mich dran.

Plötzlich fällt mir wieder ein, was Still einige Tage zuvor am Telefon gesagt hat: „Manchmal werde ich gefragt, warum braucht es eigentlich jemanden, der mich durch den Wald führt, kann ich das nicht allein? Ich antworte da gerne: Wenn man ganz normal in den Wald geht, trifft man sich üblicherweise entweder mit jemandem zum Spazieren, und dabei redet man meist ununterbrochen. Die Umgebung nimmt man dann gar nicht mehr richtig wahr. Oder man geht in den Wald, um dort Sport zu machen.“ Wir erlauben es uns zu selten, meint Still, einfach mal langsam zu sein. „Und selbst wenn man allein und im gemütlichen Tempo spazieren geht, kommt man schnell mal ins Grübeln. Man nimmt den Wald dann gar nicht mehr richtig wahr.“ Es sei sinnvoll, wenigstens einmal mit jemandem unterwegs zu sein, der einen anleitet.

Nun soll ich nach Anweisung der Trainerin versuchen, meine Umgebung mit allen Sinnen in mir aufzunehmen. Ich betrachte ein Buchenblatt aus der Nähe und bewundere die filigrane Struktur der Blattadern. Währenddessen lässt mich Still an einer Erinnerung teilhaben: „Es gab einmal eine 80-jährige Frau, die mir nach einer Tour anvertraute, sie habe sich schon sehr lange nicht mehr so jung gefühlt. Sie hatte Tränen in den Augen und war unglaublich dankbar dafür, den Wald mit den staunenden Augen eines Kindes für sich entdeckt zu haben.“ Ich kann es der älteren Dame durchaus nachempfinden: Spielerisches Innehalten, die Natur entdecken – dafür nimmt man sich im Alltag viel zu selten Zeit.

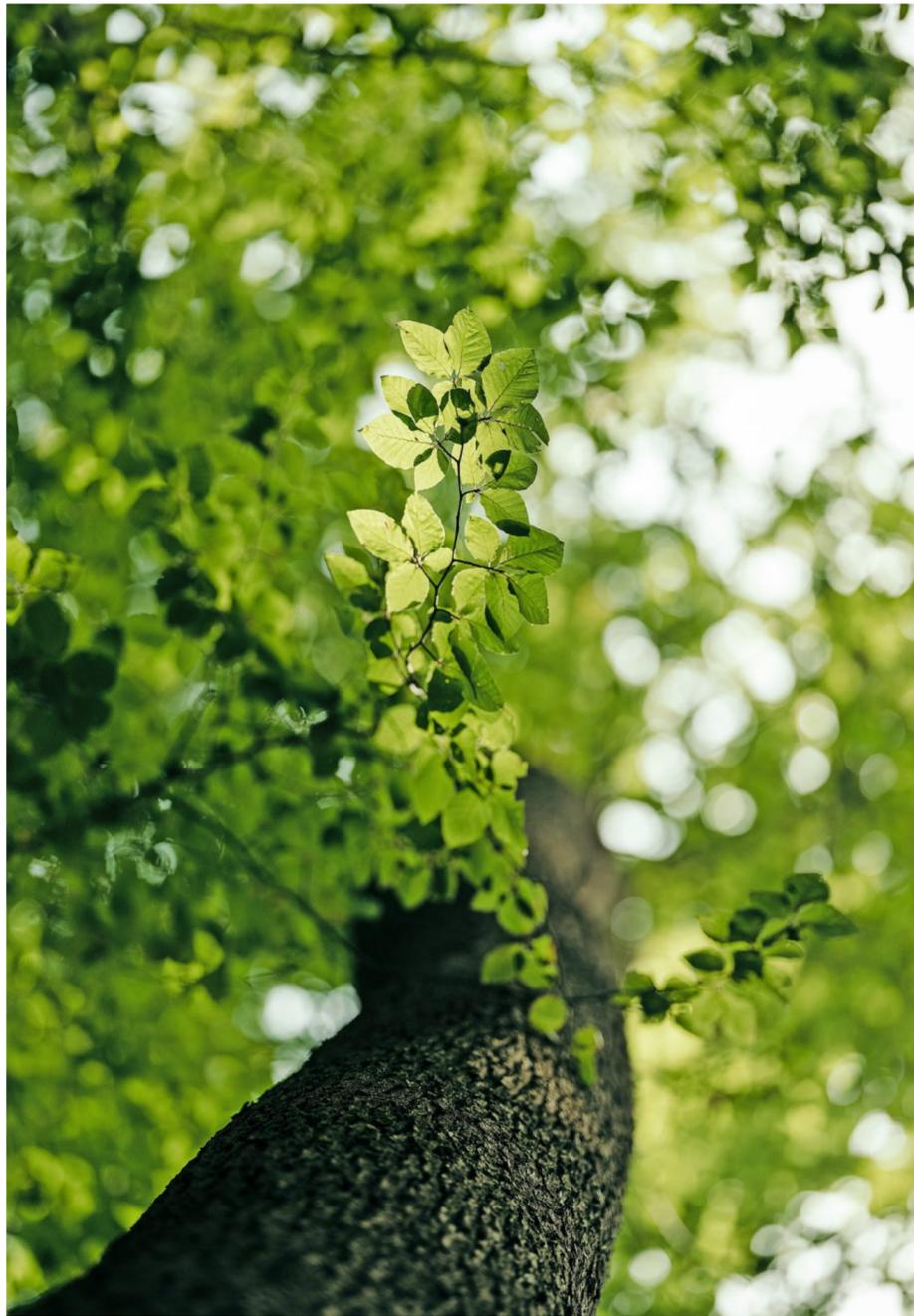
Meine Waldgesundheitstrainerin entdeckt durchs Handy einen Baumstamm – und ich soll mich darauflegen. Gar nicht so einfach, dabei das Gleichgewicht zu halten! Lag ich schon mal auf einem Baumstamm? Nein. Premiere im einsamen Wald. Dann blicke ich in die Kronen einiger Fichten und erkenne, dass sich in das Grau des Himmels etwas Blau gemischt hat. „So ein Perspektivwechsel tut ab und an mal ganz gut, finden Sie nicht auch?“ Mein Rücken entspannt sich auf dem harten Holz, ich fühle mich angenehm schwer. Gut, dass ich mir eine wasserfeste Skihose angezogen habe, denke ich noch, dann herrscht Sendepause in meinem Kopf. Fast fühlt es sich an wie eine Art Meditation: Ich nehme meine Umgebung zwar bewusst wahr, denke dabei aber an nichts Konkretes.

Auch ein solcher Effekt ist bereits wissenschaftlich nachgewiesen worden: Forscher haben gemessen, dass ein Aufenthalt im Wald die Stimmung hebt und Stress abbaut. Die vielfältigen Sinnesindrücke, etwa das Zwitschern von Vögeln oder der Geruch von Blättern und Harz, stimulieren die Aktivität des Parasympathikus, dem Teil unseres Nervensystems, der für Erholung und Regeneration verantwortlich ist. Im hektischen Stadtleben ist dagegen oft der Gegenspieler des Parasympathikus, der Sympathikus, sehr aktiv. Wer sich im Wald aufhält, kommt also nachweislich zur Ruhe.

Zum Abschluss soll ich mich noch einmal für eine Viertelstunde an einen Baum lehnen und – gar nichts tun. Das Handy schalte ich dafür aus. Auf dem feuchten Waldboden sitzend, lehne ich mich an eine Buche und fühle mich ein wenig wie Henry David Thoreau, der Naturfreund, Philosoph und Fortschrittsskeptiker. Zwar hat nicht jeder das Bedürfnis, zwei Jahre als Aussteiger in der Wildnis zu verbringen, wie Thoreau es tat. Trotzdem: Der Wald ist – medizinisch bewiesen! – noch immer ein Zufluchtsort für den Menschen, um Kraft zu tanken. Und: Er hat immer geöffnet. Für alle.

Im Wald abgetaucht

Was ist dran am Trend „geführtes Waldbaden“ – und wie kann das in Zeiten von Social Distancing überhaupt funktionieren? Ein Selbstversuch von *Simone Dettelbacher*.



Hebt die Stimmung und baut Stress ab: Waldspaziergänge als medizinische Maßnahme.

Foto Felix Schmitt

„Die Aerosole verflüchtigen sich schnell“

Sind die neuen Virusvarianten draußen ansteckender? Müssen wir mit Maske spazieren gehen? Ein Aerosolforscher im Interview

Herr Scheuch, Felder, Parks und Wälder sind zu Zufluchtsorten geworden in der Pandemie. Im vergangenen Sommer hieß es, wer sich draußen trifft – mit 1,5 Meter Abstand, aber ohne Maske –, kann sich eigentlich nicht anstecken. Gilt das auch für das kommende Frühjahr, in dem die Mutanten das Infektionsgeschehen bestimmen werden?

Es scheint so zu sein, dass die Mutanten dieselben Infektionswege nutzen wie das bisherige Virus. Zumindest gibt es bisher keinerlei Hinweise, dass das nicht so sein sollte. Von daher gilt für Treffen draußen weiter: Mit Abstand ist das kein Problem. Die infektiösen Aerosole verteilen sich schnell in der Luft.

Von der erhöhten Infektiosität der Mutanten ist draußen also nichts zu spüren?

Vom britischen Mutanten B.1.1.7 gibt es mittlerweile Daten aus Amerika, die nahelegen, dass er vor allem infektiöser ist,

weil Menschen, die damit infiziert sind, über einen längeren Zeitraum ansteckend sind, also mehr andere Menschen anstecken können. Es gibt bei diesen zahlreichen Mutanten sicher auch welche, die vielleicht ansteckender sind, weil es weniger Viren benötigt, damit jemand krank wird. Aber das weiß man alles noch nicht. Da sind dann auch die Virologen gefragt. Als Aerosolphysiker kann ich nur die Frage beantworten: Wie steht es um die Übertragung durch Aerosole? Und da scheint es, Stand heute, keinen Unterschied zu dem alten Virus zu geben.

Wir halten fest: Draußen mit Abstand und ohne Maske, das geht?

Maske benötigt man im Freien nur, wenn man sich länger direkt gegenübersteht und sich unterhält – also voll in der Aerosolwolke seines Gesprächspartners steht. Das zeigt auch die Studienlage. Bei einer Untersuchung von über 7000 Corona-Infektionen gab es nur eine einzige Übertragung im Außenbereich. Das

war bei jemandem, der sich länger ohne Abstand und Maske mit einer infizierten Person vor der Haustür unterhalten hat. Ich gebe immer als Faustregel mit: Halten Sie so viel Abstand, wie wenn Sie den Rauch eines Rauchers nicht abkommen wollen. Noch sicherer ist man draußen, wenn man sich bewegt, also gemeinsam spazieren geht.

Weil die Aerosolwolke dann noch schneller verschwindet?

Genau. Gerade bei diesem Wetter, also weit unter unserer Körpertemperatur, steigt die warme Luft beim Ausatmen schnell nach oben. Das ist physikalisch einfach so. Wenn Sie dann noch in Bewegung sind, bekommen Sie von der ausgeatmeten Luft fast nichts mehr ab, die Aerosole verflüchtigen sich schnell.

Das heißt, wenn es jetzt zunehmend wärmer wird, dann ist das gar nicht so gut für uns, weil die Aerosole nicht mehr so schnell aufsteigen?

Nein, so kann man das nicht sagen, denn der Frühling und wärmere Temperaturen bringen einige Vorteile mit sich. So kann das Virus UV-Strahlung überhaupt nicht leiden. Bei Sonnenstrahlung draußen können die Viren nur wenige Minuten überleben, im dunklen Innenraum hingegen über Stunden. Diese UV-Unverträglichkeit kommt uns also im Sommer zugute. Hohe Temperaturen sind nicht so entscheidend für die Viren, sondern eben das UV-Licht und die Luftfeuchtigkeit. Hohe Luftfeuchtigkeit mag das Virus nämlich ebenfalls nicht.

Es heißt immer wieder, die neuen Mutanten würden eher von Kindern übertragen beziehungsweise Kinder seien mehr davon betroffen. Gilt trotzdem: Treffen auf den Spielplätzen sind kein Problem für Familien? Ich kenne keine Daten, die dagegen sprechen würden. Gerade weil Kinder ja immer in Bewegung sind. Selbst wenn sie sich dann auch mal näher

kommen für einen kurzen Moment, stellt das kein Problem dar. Besonders wenn wir annehmen, dass die erhöhte Infektiosität nicht über weniger Viren, sondern über den längeren Zeitraum der Ansteckung kommt. Ich fand es auch richtig und wichtig für Familien, dass jetzt im zweiten Lockdown die Spielplätze offen geblieben sind. Geschlossene Spielplätze habe ich im vergangenen Frühjahr wirklich für übertrieben gehalten.

Aber damals wusste man ja noch nicht so viel über das Virus.

Das stimmt natürlich. Aber heute können wir sicher sagen, die Gefahr einer Übertragung im Innenraum ist wirklich hoch und im Außenbereich wirklich niedrig. Und mit diesem Wissen sollte man jetzt auch Entscheidungen und die richtigen Maßnahmen treffen. Außen ist relativ viel mit Abstand möglich. Im Innenraum hingegen wünsche ich mir manchmal noch strengere Regeln, um die Pandemie in den

DER LANDARZT



LEBENS MUT IN DER KRISE

VON DR. THOMAS ASSMANN

Der Raum war dunkel, warm, und der Ultraschall säuselte leicht vor sich hin. Mein Patient war gut zu untersuchen, er war nicht übergewichtig und trotz seiner 93 Jahre noch sehr sportlich und fit. Seine Tochter fuhr ihn und seine Ehefrau, die knapp 90 war, immer zu den Arztbesuchen. Während der Ultraschalluntersuchung des Vaters kam ich mit ihr ins Gespräch. Sie erzählte, dass beide Eltern noch in gutem Gesundheitszustand wären. Auch die Feier zur eisernen Hochzeit, also 65 Jahre Ehe, hätten beide gut überstanden und wirklich genossen.

Doch Vater und Mutter seien auch sehr unterschiedlich, so die Tochter. Die Mutter leide stark unter den momentanen Einschränkungen, vor allem darunter, ihre Kinder und Enkel so selten zu sehen. Der Vater aber sei von ganz anderer Natur und gehe das Leben sehr positiv an. Als die Maßnahmen leicht gelockert worden waren, habe sie ihre Mutter vor die Häuser der Kinder gefahren, um zumindest von außen die Kinder zu sehen. Ihr Vater hatte einen anderen Wunsch: Seine Tochter sollte ihn zu einer Lottoannahmestelle fahren – er wollte seinen Lottoschein abgeben.

Seine Ehefrau fand dieses Ansinnen, um es vorsichtig zu sagen, ungewöhnlich. Ich aber fand die Idee ziemlich cool! Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich mein Patient beim Lottogewinn einen Ferrari oder ein Flugzeug kaufen würde. Aber Pläne hätte er bestimmt, insbesondere für seine Familie, Kinder und Enkel.

Ich finde diesen Lebensmut ausgesprochen positiv und ermutigend, gerade in der Krise! Es gibt Menschen, die sich nicht entmutigen lassen. Das habe ich auch bei vielen anderen meiner Patienten erlebt: Gerade in schweren Krisen oder bei schwerer Krankheit wollen viele einfach ihr Leben weiterführen. Ich glaube, es ist wichtig, dass wir das während der Pandemie versuchen – so schwer es auch ist.

Wir dürfen uns von dieser Pandemie nicht entmutigen lassen, uns nicht unterkriegen lassen! Wir werden unser normales Leben zurückbekommen, da bin ich ganz sicher. Wir geben nicht auf. Genau wie mein Patient, der mit seinen 93 Jahren immer noch mutig und optimistisch aufs Leben schaut und regelmäßig Lotto spielt. Ich glaube aber auch, dass er in einer Generation groß geworden ist, die große Krisen kennengelernt und zugleich gesehen hat, dass man mit ihnen fertig werden kann.

Liebe Leser, so wünsche ich Ihnen auch eine sehr hoffnungsvolle Woche und natürlich auch eine glückliche Hand beim Ausfüllen Ihres Lottoscheins. Ich glaube, ich werde noch heute einen Tippschein ausfüllen. Es grüßt herzlich,

Ihr Landarzt

Dr. Thomas Assmann, 58 Jahre alt und Internist, hat eine Praxis im Bergischen Land. Er schreibt hier alle 14 Tage.

Griff zu bekommen. Schulbusse sind zum Beispiel in meinen Augen ein echtes Problem. Zu viele Kinder auf engem Raum ohne gute Lüftung.

Aerosole haben seit einem Jahr nicht mehr das beste Image. Sie als Aerosolforscher arbeiten schon länger mit Medizinern zusammen, weil Aerosole auch positive Dienste leisten können. Ich bin schon immer viel mit Medizinern im Austausch, zum Beispiel zum Thema Feinstaub. Ich habe Lungenmedikamente entwickelt, die man als Aerosole einatmen muss. Es gibt also auch die guten Aerosole. Im Moment haben wir nur leider vermehrt mit den schlechten zu tun.

Die Fragen stellte Lucia Schmidt.

Dr. Gerhard Scheuch ist Physiker mit langjähriger Erfahrung in der Inhalationstherapie und Aerosolforschung. Er war Experte bei der European Medicines Agency und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Aerosolmedizin.