

Katalonien Tourismus

Waldbaden – Kataloniens therapeutische Wälder

Eva Hakes · Friday, February 7th, 2020

Stellen Sie sich vor: Sie sind im Wald. Gerade schmiegen sie sich an einen Baumen, breiten die Arme aus, um seinen Stamm zu umarmen und fühlen seine Rinde auf Ihrer Wange. Tiefe Entspannung breitet sich in Ihnen aus, verbunden mit einem eigenartigen Glücksgefühl. Da hören Sie plötzlich neben sich ein Räuspern. Sie öffnen die Augen. Vor Ihnen steht Ihr Chef. Offenbar hat ihn seine morgendliche Marschroute mit dem Rottweiler in das gleiche Waldstück geführt wie Sie. Der Chef zieht die Augenbrauen hoch. Sie brauchen jetzt schnell eine gute Erklärung. Andernfalls müssen Sie damit rechnen, in nächster Zeit nicht viel Spaß auf der Arbeit zu haben.

Astrotourismus für die ganze Familie: Wo in Katalonien erfahren Sie [hier!](#)



Es gibt gute Gründe, Bäume zu umarmen. Bild von Mojca JJ auf Pixabay.

Zum Glück steht in diesem Fall die wissenschaftliche Forschung auf Ihrer Seite. Zwar ist Bäume umarmen als Teil des Waldbadens noch nicht wirklich Mainstream. Aber eine ganze Reihe belastbarer wissenschaftlicher Studien belegt, dass Waldbaden ausgesprochen positive Wirkungen auf die Gesundheit hat. „Waldbaden, was ist das?“ bellt Ihr Chef.

Auf diese Frage liefern wir hier die Antwort. Außerdem zeigen wir Ihnen natürlich die besten Orte zum Waldbaden in Katalonien. Und wir lassen Sie wissen, weshalb Waldbaden in Katalonien nicht nur Ihnen, sondern auch den Wäldern gut tut. Viel Spaß!

Waldbaden

Waldbaden ist eine japanische Tradition, die in ihrem Herkunftsland den Namen Shinrin-Yoku trägt. Man könnte Shinrin-yoku auch als „Einatmen der Waldatmosphäre“ übersetzen. Waldbaden bedeutet, mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen. Das ist weit mehr als japanische Folklore. Shinrin-yoku wird vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert und inzwischen gibt es an japanischen Universitäten sogar den Forschungszweig Waldmedizin. Die Ergebnisse dieser Forschung sind so erstaunlich, dass sich inzwischen Wissenschaftler aus aller Welt an dieser Forschung beteiligen.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

Der Wald

Interessant am Forschungszweig Waldmedizin sind nicht nur die Ergebnisse in Bezug auf die menschliche Gesundheit. Auch die spezifische Sichtweise auf den Wald ist bedenkenswert. Um die gesundheitlichen Effekte des Waldbadens verstehen zu können, muss man den Wald nämlich als komplexen Lebensraum betrachten, in dem eine ungeheure Vielzahl verschiedener Lebewesen miteinander kommuniziert. Dies geschieht zum Beispiel mit Hilfe bestimmter Pilze, die wie eine Art Glasfasernetz den ganzen Boden durchziehen und eine Art „wood wide web“ bilden. Bäume kommunizieren jedoch auch über Duftstoffe und sogar mittels physikalischer Schwingungen miteinander.

Betrachten wir die Wirkungen des Waldbadens ist vor allem die Kommunikation mit Hilfe

bestimmte Moleküle interessant, die Terpene genannt werden. Bäume, Sträucher, Kräuter, Pilze, zu Boden gefallenes Laub und die Humusschicht des Waldbodens – sie alle geben Terpene ab. Deren „Botschaften“ können nicht nur von Pflanzen, sondern auch vom menschlichen Immunsystem entschlüsselt werden. Dieses reagiert auf einen entspannten Waldaufenthalt mit einem deutlichen Anstieg der natürlichen Killerzellen, die gleichzeitig auch ihre Aktivität erhöhen. Eine japanische Studie konnte zeigen, dass bereits ein eintägiger Aufenthalt in einem Waldgebiet die Zahl der Killerzellen im Blut um durchschnittlich etwa 40 Prozent erhöht. Der Wald wirkt als echter Booster auf unser Immunsystem.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

Wald, Wandern und Meditation

Will man es ganz kurz auf den Punkt bringen, kann man Waldbaden als eine Mischung zwischen Meditation und Wandern bezeichnen. Beim Waldbaden geht es keinesfalls um sportliche Leistungen, sondern um einen achtsamen Kontakt mit der Natur des Waldes und mit sich selbst. Auf diese Art wird erwiesenermaßen das parasympathische Nervensystem aktiviert. Die Konzentration der Stresshormone im Blut sinkt. Dies wiederum bewirkt ein Sinken von Blutdruck und Herzschlag. Entspannung stellt sich ein, gemeinsam mit der Möglichkeit, sich auf seine Umwelt und sich selbst auf neue Art einzulassen.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

Therapeutische Wälder

Waldbaden kann man im Prinzip überall wo es Wälder gibt. Einen ganz besonders heilsamen Effekt hat das Waldbaden jedoch in sogenannten „reifen Wäldern“, die dem Zustand eines Naturwaldes besonders nahe kommen. Hier, wo die Bäume dicht aneinander stehen und ihr Kronendach die gasförmigen Substanzen daran hindert, den Wald zu verlassen, sind zum Beispiel die gesundheitsfördernden Terpene besonders hoch konzentriert.

Naturwälder, die im Gegensatz zum „Nutzwald“ vor dem Eingriff des Menschen geschützt werden, sind jedoch rar. Der Gedanke, potentiell wirtschaftlich nutzbare Gebiete der Natur zu überlassen, gehört noch nicht zum gesellschaftlichen Allgemeingut. Dabei ist erwiesen, dass Naturwälder große Bedeutung für den Klimaschutz und die Artenvielfalt haben. Doch auch für das tägliche Leben der Menschen ist das Fortbestehen von Naturwäldern wichtig. Auf ganz praktischer Ebene schützen sie zum Beispiel vor Erosion und Hochwasser. Außerdem, haben sie eine ganze Reihe gesundheitsförderlicher Wirkungen. Nicht zuletzt sind Wälder wunderbare Erlebnisräume, die uns in einen tiefen Kontakt mit der Natur und uns selbst bringen können.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

Menschen für Wälder – Wälder für Menschen

In Katalonien setzt sich deshalb die NGO **Selvans** für den Schutz dieser alten, weitgehend unberührten Wälder mit ihrer besonderen Artenvielfalt ein. Inzwischen stehen immerhin 2,4 Prozent der katalanischen Wälder als Naturwald unter Schutz. Ziel der Organisation ist es, langfristig mindestens fünf Prozent der katalanischen Waldfläche auf diese Art zu schützen. Doch nicht allein der Schutz der Wälder liegt der Organisation am Herzen. Getreu ihrem Motto „Menschen für Wälder – Wälder für Menschen“ hat Selvans deshalb ein Projekt ins Leben gerufen, von dem Bäume und Menschen gleichermaßen profitieren.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

#Waldbaden Selvans#

Die ökologisch besonders wertvollen Naturwälder sind mehr als alle anderen auf den Schutz der Menschen angewiesen. Für die Menschen andererseits, sind insbesondere diese Naturwälder ein Quell von Gesundheit und Wohlbefinden. Geht man die Sache also richtig an, erzielt man eine Win-Win-Situation. Genau das hat Selvans in den letzten Jahren in Zusammenarbeit mit der Generalitat der Catalunya und Girona Tourismus getan.

In ausgewählten Naturlandschaften wurden „Therapeutische Waldwanderwege“ angelegt. Diese bieten optimale Voraussetzungen, um Besuchern beste Erfahrungen beim Waldbaden zu vermitteln. In Gruppen von 10-12 Personen gehen die Besucher begleitet von einem Führer langsam und achtsam durch den Wald. Waldbaden ist eine Erfahrung für alle Sinne. Hier wird nicht nur geschaut, sondern auch gehört, die Nase benutzt und gefühlt. Es ist durchaus möglich, dass man im Rahmen des Waldbadens Bäume umarmt. Manchmal wird sogar ein Tee aus wilden Waldkräutern zubereitet. Hinzukommen Atemübungen und Elemente aus Yoga und Taichi.

Auf diese Art gelangen die Teilnehmer zu einem Gefühl echter Verbindung mit diesen besonderen katalanischen Wäldern. Diese sind so unterschiedlich, wie die Menschen, die sie besuchen. Einige sind geprägt durch vulkanische Aktivität, wie der therapeutische Wald von Olot in der [Garrotxa](#), andere vom milden Klima des Mittelmeers. Wieder andere zeigen alle Charakteristika der Wälder in atlantischer oder eurosibirischer Klimazone. Jeder dieser Wälder hat eine etwas andere Wirkung auf die Besucher.



© Javi Cabrera. Arxiu Imatges PTCBG

Einfach ausprobieren

Das sollen Sie jetzt natürlich nicht einfach glauben. Leicht verrückt klingende Dinge, die Spaß machen könnten, sollte man statt dessen einfach mal ausprobieren – ganz besonders im Urlaub in Katalonien. Noch dazu, wenn sie wissenschaftlich fundiert sind und der Umwelt genauso gut tun, wie Ihnen selbst.

Es gibt aber noch ein weiteres Argument, weshalb Sie diese etwas ungewöhnliche Idee mit dem Waldbaden noch einmal weiterverfolgen sollten. Schließlich lernen Sie dabei die schönsten Wälder Kataloniens kennen. Und die befinden sich oft in der Nähe ganz wunderschöner Orte, die sie sowieso gesehen haben sollten. Die Liste der Sehenswürdigkeiten reicht vom Thermalparadies Caldes de Malavella über Tossa de Mar an der [Costa Brava](#) bis zum Wald von [Poblet](#) in der [Provinz Tarragona](#). Weitere Infos gibt es [hier](#).

