

*Liebe Leserin,
lieber Leser,
verehrtes Mitglied,*



Der Fluch des toten Winkels

Radfahrer wollen etwas für ihre Gesundheit tun, sich fit halten und einen Ausgleich zur sitzenden Tätigkeit schaffen. Immer mehr Menschen der verschiedenen Altersgruppen bewegen sich inzwischen per Zweirad, mit oder ohne elektrischen Antrieb, durch die Gegend. Mittlerweile gibt es ein gut ausgebautes Netz an Fahrradwegen vornehmlich in Großstädten auch in Deutschland, und doch kommt es immer wieder zu einer unvermeidbaren Situation: Der Fahrradweg endet und der Radfahrer muss auf die Straße. Ein Lastkraftwagen (LKW) biegt rechts ab, hat aber noch einen Radler rechts neben sich und übersieht diesen, weil er sich im toten Winkel befindet. Unter Umständen endet solch eine Situation tödlich für den Radfahrer. Deshalb fordern schon lange Fahrradclubs und Transportlogistiker entsprechende Veränderungen – bisher leider ohne großen Effekt! Die Zahl der getöteten Radfahrer im Vergleich zu allen Verkehrstoten auf öffentlichen Straßen (ohne Autobahnen) stieg zwischen 1991 von 9,5 bis 2019 auf 18 Prozent an. Dabei lag der Anteil der Art der Fahrradunfälle mit tödlichem Ausgang mit einem Bus oder LKW bei über 18, mit einem PKW bei 37,5 und mit einem anderen Fahrrad bei 3,3 Prozent. Die Anzahl der Alleinunfälle liegt einer Untersuchung aus dem Jahr 2018 zufolge bei 27 Prozent. Die übrigen Fälle sind Kollisionen mit Kraffrädern (2 Prozent) und anderen Fahrzeugen oder mit mehreren Beteiligten (über 12 Prozent).

Unser geändertes Konsumverhalten, vieles bequem zuhause online zu bestellen, führt unmittelbar dazu, dass immer mehr LKWs auf unseren Straßen unterwegs sind. Dazu kommt erschwerend hinzu, dass manche Städte -oft dem politischen Willen ausgesetzt- sich sperren, Spuren zum schnelleren Rechtsabbiegen vor Kreuzungen, deren Gefährlichkeit jedoch schon seit Jahren oder gar Jahrzehnten bekannt ist, durch entsprechende Verkehrsinseln mittels Betonfertigbauweise zu installieren. Separate Abbiegephasen würden zur Vermeidung von PKW- und LKW-Unfällen einen unglaublichen Vorteil bringen. Das Auto hat Rot und der Fahr-



Hier lauert die Gefahr: Die immer größer und unübersichtlicher werdenden LKWs übersehen den kleinen Radfahrer oft im toten Winkel.

radfahrer Grün und vice versa (umgekehrt). Clevere Verkehrsexperten machen sich dazu viele Gedanken und stoßen leider bei manchem Politiker auf taube Ohren. Eine Antwort könnte sein, dass Fahrradfahrer keine große Lobby haben, die gebetsmühlenartig unseren Staatsbeamten in monotonem, leisen Gesäusel Tag für Tag die Botschaft in den Gehörgang flüstern. Manche Fachleute haben auch erkannt: Viele LKW-Fahrer können oftmals ihre sechs Spiegel und alles drum herum im Straßenverkehr zeitgleich nicht 100-prozentig im Blick behalten. Deshalb wäre es ein großes Anliegen, ein Umdenken in den Köpfen der Verkehrsminister unserer 16 Bundesländer zu erzielen. Im Namen des Volkes sollten unsere gewählten Politiker agieren, doch oftmals weit gefehlt. Nicht selten werden Marginalien von ihnen in den Vordergrund gerückt, um von unangenehmen Dingen abzulenken.

30 bis 40 Mal pro Jahr sterben Fahrradfahrer in einer traurigen Regelmäßigkeit unter den Rädern von Lastwagen, und dabei könnte ein wirklich gut funktionierender Abbiegeassistent - kombiniert mit einer Notbremsung und serienmäßig in jedem LKW installiert - das Leben eines jeden Fahrradfahrers retten, der sich in solch einer gefährlichen Situation befindet. Eine Umrüstung würde pro LKW zwischen 1.500 und 3.000 Euro liegen, und es gäbe sogar ein entsprechendes Förderprogramm des Bundes. Die Transportunternehmer in Deutschland müssen nun aktiv werden und freiwillig investieren. Daher unsere große Bitte an die Unternehmer im Namen aller am Straßenverkehr teilnehmenden Fahrradfahrer: Zeigt Herz und baut solch moderne Warnsysteme in eure schmucken LKWs umgehend ein zum Schutz von Menschenleben.

Herzlichst Ihr

Peter Ortmann



Radfahren hält fit und gesund – im Straßenverkehr ist der Radfahrer jedoch mit das schwächste Glied.

Waldbaden ist gesund – die Heilkräfte des Waldes nutzen

„Geh ins Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren,
allein indem du dort bist und atmest“

(Hildegard von Bingen)



Ideales Plätzchen zum Waldbaden: Lichtdurchflutet, bemoost, fern vom Lärm des Alltags – ein Ort des Innehaltens.

Was Hildegard von Bingen vor mehr als 900 Jahren schon wusste, haben in den 1980er Jahren japanische Forscher bewiesen: Der Wald hat heilende Kräfte.

Die Heilkraft des Waldes

Aktuell wird viel von der Heilkraft des Waldes geredet. Eigentlich wissen wir alle, wie gut es uns tut, im Wald zu sein. Wir genießen die Stille, die saubere Luft und den Geruch der Bäume. Der Aufenthalt im Wald schenkt uns Ruhe - Stress und Sorgen fallen von uns ab, und wir entspannen uns. Wissenschaftliche Erkenntnisse, vor allem aus Japan, haben bewiesen, dass ein „Bad“ im Wald unserer Gesundheit gut tut und Körper, Geist und Seele hilft, gesund zu bleiben. Der führende Experte der Waldmedizin und Begründer des Shinrin-Yoku, Prof. Qing Li, von der Medical School Tokio, schreibt dazu: „Wir alle wissen, wie gut es uns tut, in der Natur zu sein. Wir wissen es seit Jahrtausenden. Die Geräusche des Waldes, der Geruch der Bäume, das Spiel des Sonnenlichtes zwischen den Blättern, die frische, saubere Luft – all dies sorgt dafür, dass wir uns im Wald wohlfühlen. Stress

und Sorgen fallen von uns ab, wir entspannen uns und können klarer denken. Der Aufenthalt in der Natur hebt unsere Stimmung, gibt uns unsere Vitalität zurück, erfrischt und verjüngt uns.“ Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes haben jedoch schon im Mittelalter andere Heilkundige entdeckt und empfohlen, zu Heilzwecken den Wald aufzusuchen. Hildegard von Bingen spricht von der „Grünkraft des Waldes“ und Sebastian Kneipp

empfiehlt, zum „Luftbad“ den Wald aufzusuchen, wenn er seinen Patienten rät: „Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam tief Atem holend die frische Luft ein, halte sie ein wenig in der Lunge zurück und atme sie dann wieder aus. Am Günstigsten geschieht dies in einem Walde, besonders in einem Fichtenwalde“.

森林浴 Shinrin'yoku

Die umfangreichsten Forschungsergebnisse über die gesundheitlichen Effekte des Waldbadens kommen jedoch aus Japan. Im Auftrag des japanischen Gesundheitsministeriums haben japanische Wissenschaftler unter der Leitung von Prof. Qing Li bereits in den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts damit begonnen, die Wechselwirkung zwischen Wald und menschlicher Gesundheit zu erforschen. Im Jahr 2004 wurde unter seiner Leitung an der Universität Tokio das erste Forschungsinstitut für Waldmedizin in Japan eröffnet. Heute gehört er weltweit zu den wichtigsten Experten der Waldmedizin und ist Präsident der japanischen Gesellschaft für Waldtherapie.

In Deutschland findet das Waldbaden erst durch einen internationalen Kongress der Universität Rostock im September 2017, an dem auch japanische Wissenschaftler teilnahmen, Beachtung. Als Ergebnis dieses Kongresses wurde 2018 im Ostseebad Heringsdorf auf der Insel Usedom der ers-



Riechen, fühlen, hören, lauschen – der Wald wird uns mit seinen Facetten ganz neu überraschen.

te europäische Kur- und Heilwald, nach dem Vorbild der japanischen Waldtherapiezentren und des Shinrin-Yoku, eingerichtet. Trotz einiger weiterer Projekte u.a. im Allgäu, im Harz und im Schwarzwald fehlt in Deutschland noch immer die Anerkennung des Waldbadens als Teil der öffentlichen Gesundheitsvorsorge. Bislang bleibt es bei Appellen von einigen Medizinern und Politikern, das „Waldbaden auf Krankenschein“ zu ermöglichen, so Staatssekretär Cajus Caesar vom Ministerium für Land- und Forstwirtschaft.

Prof. Qing Li hat in zahlreichen Studien herausgefunden, dass es für unsere Gesundheit essenziell ist, Zeit in der Natur zu verbringen. Die von ihm entwickelte Methode Shinrin-Yoku hilft, sich die Heilkraft des Waldes zunutze zu machen. Bereits ein mehrstündiger Aufenthalt im Wald trägt dazu bei, dass das Immunsystem gestärkt, der Blutdruck reguliert, Atemprobleme gelindert und die Stresshormone Cortison und Adrenalin reduziert werden. Außerdem verbessern sich die Stimmung und die Schlafqualität, auch die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Blutuntersuchungen haben ergeben, dass sich schon nach einem eintägigen Aufenthalt im Wald die Anzahl der Killerzellen im Blut um etwa 40 Prozent erhöht. Diese helfen bei der Bekämpfung von gefährlichen Viren und Bakterien im Körper und können sogar potenzielle Krebszellen zerstören.

Verantwortlich für diese positiven gesundheitlichen Effekte des Waldbadens sind die sogenannten Terpene, die ätherischen Öle und Duftstoffe der Bäume, die wir über unsere Atmung und die Haut aufnehmen.

„In Zeiten größter beruflicher Anstrengungen und ökologischer Belastungen wird es für unsere Gesellschaft immer wichtiger, sich mit der Natur zu verbinden, denn die „Kunst des Waldbadens ist die Kunst, sich mit allen Sinnen mit der Natur zu verbinden“ (Zitat: Prof. Qing Li).

Shinrin-Yoku ist seit dem Jahr 2000 offizieller Teil der japanischen Gesundheitsfürsorge. Waldbaden in den mehr als 10 offiziellen und ärztlich betreuten „Waldtherapiezentren“ wird von den japanischen Krankenkassen bezahlt. Laut einem Bericht der Zeitschrift „Japan Times“ aus dem Jahr 2017 ist die Zahl der Todesfälle und die Selbstmordrate unter japanischen Arbeitnehmern dank der Waldtherapie deutlich rückläufig.



Die kleinen Schätze des Waldes – erst wer sich auf ihn einlässt, wird jedes kleine Wunder wahrnehmen.

Waldbaden – Harmonie für die Seele

Das Waldbaden trägt nicht nur dazu bei, körperliche Krankheiten zu heilen oder zumindest zu lindern, sondern hilft auch bei seelischen Erkrankungen. So führt ein Bad im Wald zu einer tiefen Entspannung und vermag auch Stress und Ängste abzubauen. Waldbaden trägt dazu bei, Körper, Geist und Seele wieder in Balance zu bringen. Durch Atemübungen und Meditation können wir Stress und psychische Anspannungen loslassen, unsere Schlafqualität verbessern und unsere Achtsamkeit erhöhen. Psychosomatische Kliniken nutzen inzwischen zunehmend bei der Behandlung von Stresserkrankungen und Angststörungen die positiven, therapeutischen Effekte des Waldbadens.

Der österreichische Biologe und Naturforscher Clemens Arvay beschreibt in seinem Buch „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ die therapeutische Wirkung des Waldbadens als „Auszeit aus der Gesellschaft“ und bezeichnet den Wald als Ort des Rückzugs und der Selbstreflexion; er nennt es den „**Beeing away Effekt**“ des Waldbadens, was so viel heißt wie „Weg Sein“ oder „Woanders Sein“. Der Mensch kann beim Waldbaden der Zivilisation für eine gewisse Zeit entrinnen. Das Bad im Wald bewirkt auch eine „Auszeit vom beruflichen Stress, vom Leistungsdruck, von den Erwartungen anderer, von der digitalen Welt und dem ständigen Erreichbar-Sein. Beeing away bedeutet, dass wir uns in einem Umfeld bewegen, indem wir sein dürfen, wie wir sind, in der uns nicht vorgegeben wird, was ein guter Mensch,



Den Wald erfahren & erleben – treten Sie mit ihm spürbar in Kontakt.



Waldbaden – Sie haben davon bisher noch nichts gehört? Dann sollten Sie dieses besondere Erlebnis einmal ganz intensiv wahrnehmen.

was ein angepasster Mensch, ein fleißiger Mensch, ein produktiver Mensch ist. Beeing away bedeutet die Freiheit, nicht kontrolliert und nicht beurteilt zu werden“.

Wie schmeckt Harz? Wie fühlt sich die Rinde eines Baumes an? Wie riecht der Wald? - Beim Waldbaden werden alle Sinne angesprochen.

Barfuß im Moos gehen - die frische Waldluft einatmen - dem Gesang der Vögel lauschen - die Kraft der Bäume spüren; beim Waldbaden taucht man tief in die Atmosphäre des Waldes ein.

Beim Schlendern über den weichen Waldboden nimmt man die gesundheitsfördernden Duftstoffe der Bäume und Pflanzen auf. Einfache Atem- und Entspannungsübungen verstärken diese Wirkung. Waldbaden entschleunigt und entspannt!

Wo kann man Waldbaden?

Wenn wir nach einem guten Ort für das Waldbaden Ausschau halten, wählen wir instinktiv einen Ort, an dem wir uns wohlfühlen, der unser Herz mit Freude erfüllt. Manchmal ist es eine sonnige Lichtung im Wald oder ein Bach mit dem leisen Plätschern des Wassers, manchmal ist es ein Platz mit einer schönen Aussicht auf Berge und Täler. Prof. Qing Li sagt: Waldbaden kann man überall, wo Bäume sind,

d.h. im Wald, in Parks und sogar im eigenen Garten. Waldbaden kann man zu allen Jahreszeiten, im Frühling, im Sommer, im Herbst und sogar im Winter, wenn Schnee liegt; dann ist die Luft besonders rein und arm an Schadstoffen. Wichtig ist, dass der Ort des Waldbadens möglichst alle 5 Sinne anspricht: das Riechen, das Fühlen, das Sehen, das Hören, das Schmecken. Bei der Wahl des richtigen Ortes für das Waldbaden nennt Qing Li 5 Kriterien:

- ▶ Der Weg sollte nicht länger als 2 – 3 Kilometer sein und keine zu großen Steigungen aufweisen.
- ▶ Der Weg sollte fern ab vom Verkehrslärm sein.
- ▶ Der Weg sollte nicht asphaltiert sein und die Möglichkeit bieten, barfuß zu gehen.
- ▶ Der Weg sollte Licht und Schatten bieten und nicht zu dunkel sein.
- ▶ Der Weg sollte möglichst viele grüne und abwechslungsreiche Pflanzen und Bäume wie z.B. Tannen, Fichten, Kiefern, Buchen und Eichen aufweisen.

Beim Waldbaden brauchen wir keine Vorkenntnisse sondern nur die Bereitschaft, sich auf die Natur einzulassen. Wir benötigen ausschließlich unsere 5 Sinne, um uns mit der Natur zu verbinden. Wir sehen die Sonnenstrahlen, wie sie durch das Blätterdach der Bäume fallen, wir hören den Gesang der Vögel, wir riechen die frische Luft, indem wir tief einatmen. Wir berühren mit unseren Händen den Stamm eines Baumes und fühlen seine Rinde. Wir lassen das Wasser eines Baches durch unsere Hände laufen und trinken das Wasser aus einer Quelle oder einem Brunnen. Mit Hilfe unserer 5 Sinne sind wir mit der Na-

tur in Verbindung getreten, wir haben uns mit ihr geerdet, und wir finden Ruhe und Entspannung. Geist und Körper kommen wieder in Balance.

Wer mehr über das Waldbaden erfahren möchte oder an einem geführten Waldspaziergang teilnehmen möchte, kann sich an das „Institut für Waldatmen und Naturerfahrung“ in Simmersfeld im Nordschwarzwald wenden. Hier bekommt man ausführliche Informationen über die nächsten Termine des Waldbadens aber auch über unsere 3-tägigen Ausbildungsseminare für Kursleiter Waldbaden / Shinrin - Yoku - Guide.

Infos unter:

www.waldbaden-schwarzwald.com

Matthias Steuber M.A., Institut für Waldatmen und Naturerfahrung.



Matthias Steuber M.A.

1946 geboren in Celle / Niedersachsen
 1968 Studium der evangelischen Theologie und der Pädagogik in Mainz – Frankfurt am Main – Hamburg
 1975 Examen als Magister der Erziehungswissenschaften (M.A.) an der Uni Hamburg
 2012 Umzug nach Simmersfeld im Nordschwarzwald
 2018 Gründung des „Instituts für Waldatmen und Naturerfahrung“
 Ausbildung für „Kursleiter Waldbaden / Shinrin - Yoku“

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
 Europäischer Naturheilbund e. V.
 Christophallee 21
 D-75177 Pforzheim
 Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
 Bildnachweise: Shutterstock