

Pressemitteilung, München 7. August 2019

### **Waldbaden ist ohne Wald nicht möglich**

Wie die Gesellschaft den Wald auch retten kann

Waldbaden ist der neue Therapie-Trend. Therapeuten laufen scharenweise mit Klienten in den Wald, um dort Ruhe und Erholung zu finden. Nur was macht der Trend, wenn es den erholungsspendenden Wald nicht mehr gibt? Wo sollen Therapeuten und Klienten waldbaden, wenn es den Wald, wie wir ihn kennen, nicht mehr gibt? Eine Idee für eine win-win-Situation.

Das Waldbaden haben wir uns von den Japanern abgeschaut. Dort hat bereits vor über 30 Jahren die Forstbehörde erkannt, dass Ausflüge in den Wald ein wichtiger Bestandteil eines guten Lebensstils ist. „Shirin yoku“ zählt in Japan mittlerweile zu einer anerkannten Methode um Stress abzubauen und wird sogar vom Gesundheitswesen gefördert. Wissenschaftler untersuchten warum das so ist. Ein Aufenthalt im Wald wirkt wie eine Art Aromatherapie wohltuend auf den Menschen. Durch das Einatmen der ätherischen Öle werden Stresshormone abgebaut und unser Immunsystem gestärkt. Seit ein paar Jahren forschen die japanischen Universitäten intensiv im Bereich der Waldmedizin. Dazu hat man auch einzelne Waldgebiete zu Wald-Therapiezentren definiert.

Auch in Bayern steigt der Trend des Waldbadens und der Waldtherapie – in allen Richtungen. Es gibt Ausbildungen zum Waldtherapeuten, die Nachfrage nach Terminen und Therapieplätzen steigt und die Medien berichten großformatig darüber. Nur was passiert, wenn die Grundlage fehlt – was passiert, wenn man nicht mehr in den Wald gehen kann? In Zeiten der Waldkrise als Folge des Klimawandels, in der Bäume vertrocknen und von Schädlingen befallen werden, in der Waldgebiete von Stürmen verwüstet oder von Schneebrüchen zerstört werden, muss auch die Gesellschaft ihren Beitrag zum Walderhalt leisten. Das beginnt beim Verständnis, dass es dem deutschen Wald schlecht geht und bei der Bereitschaft, etwas dagegen zu tun. Ein kleiner Beitrag könnte sein, dass auch die Waldbesitzer etwas daran verdienen, wenn man sich in ihrem Wald erholt, wenn ein Waldbaden in ihrem Wald stattfindet.

Es ist eine Idee für eine win-win-Situation: Waldtherapeuten verschaffen Waldbesitzern neue Einnahmequellen und unterstützen damit den Erhalt und die Pflege unserer heimischen Wälder. Nur so kann auch in Zukunft noch waldbadet werden.

### **Über proHolz Bayern**

Führende Verbände der Forst- und Holzwirtschaft in Bayern haben sich im Juli 2011 mit den Bayerischen Staatsforsten unter dem Dach der Cluster-Initiative Forst und Holz in Bayern zu einem Aktionsbündnis zusammengeschlossen. Gemeinsam mit den regionalen Netzwerken Forst und Holz werden flächen-deckend in Bayern gezielte Akzente zur sachlich fundierten Imageprofilierung gesetzt. Hinter dem Claim „Wir wirtschaften mit der Natur“ steht das Verständnis einer beweisbaren naturverträglichen Kreislaufwirtschaft.

### **Pressekontakt**

Eva Veit

proHolz Bayern, Cluster-Initiative Forst und Holz in Bayern gGmbH

Max-Joseph-Straße 8

80333 München

Tel.: +49 89/26209332-2

Mail: veit@proholz-bayern.de