

A photograph of a forest path with birch trees and a notebook in the foreground. The path is made of grass and dirt, leading through a forest of birch trees. The sky is blue, and the trees are mostly bare, suggesting autumn or winter. In the foreground, a hand is holding an open notebook with a watercolor illustration of a forest scene on the right page. The left page is blank with some faint text at the top.

Waldbaden

Von zertifizierten Heilwäldern
und der Inspiration der Natur
für unser Schreiben

VON ILONA MATUSCH

- mehr als nur Spazierengehen

„**N**ein, wir planschen nicht in Pfützen oder im Bach.“ Erfahrene Waldbader:innen schütteln den Kopf, wenn sie gefragt werden, wo genau man im Wald badet. Auch Fragen wie „Muss ich mein eigenes Handtuch mitbringen?“ beantworten sie gelassen. „Festes Schuhwerk, etwas zu trinken und wettergemäße Kleidung reichen völlig aus“, sagen sie lächelnd. Doch was steckt wirklich dahinter? Fest steht: Es ist kein Schwimmkurs und nicht nur einfaches Spazierengehen im Grünen. Wobei, oft ist es genau das.

Der Japaner Tomohide Akiyama prägte in den 1980er Jahren den Begriff *shinrin-yoku*. Sein Buch dazu wurde in mindestens 36 Sprachen übersetzt. *Shinrin-yoku*

bedeutet auf Deutsch Waldbaden und lehnt sich an Begriffe wie Sonnenbaden oder Meerbaden an. Waldbaden ist also ein relativ junger Trend, der vor allem seit der Covid-Pandemie wieder an Fahrt aufgenommen hat. Waldbaden ist an keine speziellen Handlungen gebunden, wobei Übungen zu Achtsamkeit und sanfte körperliche Fitness unter Anleitung sehr wohl zum Programm zählen. Das beginnt bei Spazierengehen und bewusstem Atmen und geht bis zu Meditationsübungen und darüber hinaus bis zu waldpädagogischen Methoden. Wissenschaftler:innen in Japan, Südkorea, den USA und zunehmend auch in Europa erforschen die

Wirkung des Waldes. Mehrere Studien bestätigen mittlerweile die gesundheitsfördernden Aspekte des Aufenthalts unter dem Blätter- und Nadeldach.

Wissenschaftlich belegte Wirksamkeit

Die Psychoneuroendokrinologie untersucht psychologische und neuronale Prozesse sowie hormonelle Veränderungen im Körper. Verschiedene Messmethoden zeigen, wie depressive und dysfunktionale Gedanken sowie therapeutische Interventionen das Gehirn und den Körper beeinflussen. Bei einem Waldaufenthalt verändern sich Herzschlagfrequenz, Pupillengröße, Blutdruck, elektrische Hautleitfähigkeit und Hormonspiegel. Ahmed A. Karim, Radwa Khalil und Marco Schmitt haben sich wissenschaftlich mit Waldtherapie auseinandergesetzt. In ihrem Artikel in der *zkm* (Zeitschrift für Komplementärmedizin) gehen sie auf verschiedene therapeutische Aspekte des Waldes ein und betonen, dass nicht jeder Wald gleich wirkt. Ihre Studie zeigt: Mischwälder haben bessere Effekte auf Herz und Blutdruck sowie auf das parasympathische Nervensystem*, während Nadelwälder das Stresshormon Cortisol stärker beeinflussen.

Studien belegen zudem, dass Achtsamkeitsübungen im Wald negative, grübelnde Gedanken verringern und gesundheitsför-

dernde Veränderungen anstoßen. Journaling, eine achtsame Methode, bei der Personen ihre Emotionen, Träume, Ängste und Verhaltensweisen reflektieren, lässt sich gut mit Waldbaden kombinieren. Menschen, die sich mit der Natur verbunden fühlen, berichten von größerer Zufriedenheit. Die positive Wirkung auf das allgemeine Wohlbefinden ist unbestritten. In Japan ist Waldbaden als Prävention für Krankheiten anerkannt. Über 60 Waldgebiete sind dort als Therapiebasen oder -straßen ausgewiesen. Waldbaden ist in das Gesundheitssystem integriert und wird intensiv erforscht. Ähnliches gilt für Südkorea.

Erster Heilwald in Österreich

Skandinavien war für Europa Vorreiter: Der erste europäischen Heilwald *Octovia* und der Therapiegarten *Nacadia* wurden 2011 nördlich von Kopenhagen in Dänemark eingeweiht. Seit 2017 gibt es in Deutschland zertifizierte Heilwälder. In Österreich wurde der erste dieser Art im Frühjahr 2025 in Stift Göttweig anerkannt. 53 Hektar Wald erhielten von der *Internationalen Zertifizierungsstelle Heilwald der BioCon Valley GmbH* aus Mecklenburg-Vorpommern ein Gütesiegel. Der Wald in Niederösterreich wird seit mehr als 900 Jahren von Benediktinermönchen gepflegt und bewirtschaftet, ein Teil davon nun also als Heilwald. Hauptnutzer:innen sind vor allem

In Japan ist
Waldbaden als Prävention
für Krankheiten
anerkannt



Patient:innen des benachbarten Ärztezentrum. *BioCon Valley* ist ein Netzwerk der Gesundheitswirtschaft für Mecklenburg-Vorpommern und garantiert internationale Heilwald-Standards, ist auf der Website zu lesen. Baumbestand, Verhältnis von Licht und Schatten, sichere Wege, Geräuschkulisse und historische Spuren wurden auch in Göttweig genau erfasst. Eine kompakte Zusammenfassung, was so ein Heilwald wie zu erfüllen hat, findet sich im *Handbuch zur Entwicklung von zertifizierten Kur- und Heilwäldern in Bayern*.

Generell sind Zielgruppen für zertifizierte Heilwälder Menschen mit Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen,

Erkrankungen des Bewegungsapparats und psychischen Beeinträchtigungen. Wesentlich für erfolgreiches Waldbaden sind regelmäßige Angebote von speziell geschulten Waldtherapeuten, zu denen sich Physio-, Ergo- und Psychotherapeuten qualifizieren können. In Stift Göttweig wurde die Zielgruppe um Freizeitsportler:innen, Touristen, Erholungssuchende und religiös Interessierte erweitert.

Die Konzepte und Ansätze zeigen sowohl einen präventiven gesundheitlichen Aspekt als auch ein ökonomisches Interesse, wie auch das Beispiel Göttweig zeigt. Weltweit sollen interessierte Waldbesitzer die Möglichkeit erhalten,

* Das parasympathische Nervensystem übernimmt im Körper die Regulation in Ruhe- oder Erholungsphasen.



So ein Schreib-Baum ist selten. Wo er steht, wird nicht verraten.
Er erzählte mir schon die eine oder andere spannende Geschichte.

ein international gültiges Zertifikat *Heilwald* zu erwerben. Bei der Präsentation des Gütesiegels für den Göttweiger Wald im Juni 2025 wurde erklärt, dass Wälder auf Basis eines Nutzungskonzepts samt Waldgutachten und eines medizinisch-therapeutischen Gutachtens auf ihre Eignung als Heilwald überprüft werden. Erfüllen die Wälder die Anforderungen, erhalten sie das Zertifikat *Heilwald*. Damit soll das Vertrauen in die zertifizierten Heilwälder gestärkt werden. Anne Rabes von der Zertifizierungsstelle in Deutschland betont: „Gleichzeitig leisten wir so auch einen Beitrag zur Unterstützung der Gesundheitswirtschaft und des Gesundheitstourismus in den jeweiligen Ländern und Regionen.“

Zertifizierung hin oder her

Die Recherche hat ergeben, dass viele Personen als Waldbaden-Coaches in Österreich und Deutschland ihre Dienste anbieten. Verschiedene Hotels und Wellness-Anbieter haben geführtes Waldbaden mittlerweile im Programm. Freilich die meisten noch ohne Heilwald-Zertifikat. Die Frage ist: Braucht es eine Zertifizierung? Ist das Spazierengehen und Verweilen im Wald nicht allseits als gesundheitsfördernd und wohltuend bekannt? Diese Frage möchte ich unbeantwortet so hier stehen lassen. Die Leser:in ist eingeladen, sich selbst reflektierend damit auseinanderzusetzen. Und: dann gleich mit dem eigenen Journal rauszugehen, in den Wald,

sofern einer in der Nähe ist, oder zumindest in den nächsten Park. Zuvor will ich noch die Frage beantworten: Was hat das alles mit Journaling zu tun?

Schreiben und Waldbaden: Ja, bitte

Diese Schreibpraxis, über einen längeren Zeitraum durchgeführt, erweist sich als wirksam bei verschiedenen Herausforderungen im Leben. Alle, die mit Stift und Papier ihr Inneres erkunden und dabei Muster entdecken, können diese damit auch ändern. Journaling kann auch mehr Struktur in überfordernden Zeiten geben, das bringt oft ungemeine Erleichterung.

Alles, was wir aufgeschrieben haben, kann dazu beitragen, eine neue Perspektive einzunehmen, dadurch werden Änderungen in unserem Handeln möglich. Die Kombination von Aufhalten in der Natur mit Schreiben empfinden jene, die diese Praxis ausprobiert haben, als wohltuend. So lauten zumindest die Rückmeldungen von Teilnehmenden meiner Schreibwanderungen und Schreibspaziergängen.

Als Schreibwanderführerin kann ich diese Berichte und Erfahrungen nur bestätigen. Für all jene, die Schreiben mit der Inspiration der Natur verbinden möchten, ist Waldbaden sicher eine gute Wahl. Einfach einmal ausprobieren und zum nächsten

WalDSPaziergang ein Notizheft mitnehmen.

Es muss nicht immer gleich ein Heilwald sein. Ein Heilwald verspricht (wissenschaftlich belegt und zertifiziert) durch regelmäßige Nutzung Beruhigung, weniger UV-Belastung und Stressreduktion. Er vermittelt durch Farben, Licht-Schattenspiele, Gerüche und Geräusche ein Gefühl der Lebendigkeit und Natürlichkeit. Blutdruck und Herzfrequenz regulieren sich nachweislich.

Wald, Erholung pur

Ich möchte ergänzen: Ein Spaziergang im Wald gilt allgemein als gesund und wohltuend, Heilwald hin oder her. Gut ist: Nun wird dies wissenschaftlich immer intensiver erforscht und bereits angewandt. Auf Krankenschein gibt es Waldbaden (noch) nicht. Aber wer weiß, vielleicht dauert es nicht mehr lange. Und wenn dadurch mehr Personen den Wald als Erholungsort erkennen, umso besser.

Hohe Luftreinheit, eine hohe Luftfeuchtigkeit, ausgeglichene Temperaturen im Vergleich zu Freiflächen sowie Schutz vor UV-Strahlung, Regen und Wind sprechen für einen Ausflug in den Wald.

Und die Stille, die gar keine ist, sondern die Geräusche des Windes in den Bäumen, das Rascheln im Dickicht, das Zwitschern und Rufen der Vögel, das Knirschen von Steinen unter den eigenen Sohlen, ... all das wirkt.

Einfach zum nächsten WalDSPaziergang ein Notizheft mitnehmen



Schreiben und Waldbaden: ein Impuls

Journaling-Praktizierende und allgemein Schreibende können Waldbaden bewusst nutzen, indem sie eine Frage spazieren tragen und sich von einem Schreibimpuls leiten lassen. Beim Waldbaden, so ist es in den Kriterien für die Größe eines Heilwaldes festgeschrieben, sollten zumindest zwei Kilometer Weg zurückgelegt werden, inklusive Hin- und Rückweg. Bei der Wahl des Weges ist darauf zu achten, dass sich Baum-Dichte und Lichtungen (sofern möglich) abwechseln.

Ein Schreibimpuls nach einem 30-minütigen Aufenthalt im Wald könnte sein:

Wenn ich ein Baum wäre ...

Oder:

Wenn der Wald mit mir sprechen könnte, würde er mir sagen ...

Schreibe 3 bis 10 Minuten dazu. Danach lies dir deine Zeilen durch und nutze einen der folgenden Satzanfänge als Ernte:

Wenn ich das lese, dann fühle ich ...

Wenn ich das lese, dann erkenne ich ...

Wenn ich das lese, dann bemerke ich ...

Wenn ich das lese, dann ...

© Jan Ehrm



Ilona Matusch (Wien, Reichenau/Rax): Schreibwanderführerin, Walkshop-Leiterin und Journaling-Enthusiastin. Schreibwochenenden am Berg und in Triest. Praktisches Schreibhandwerk für Unternehmen und Privatpersonen. Journalistin, Expertin und Beraterin für Unternehmenskommunikation. Systemische Coachin, Bildungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Schreibforschung.
#schreibwandern
Mehr auf ilonamatusch.at und schreibkueche.at

Quellen/Zum Weiterlesen:

A. Karim, R. Khalil, M. Schmitt: *Wald reloaded – Die Neuentdeckung des Waldes aus gesundheitspsychologischer Sicht*. zkm 2020; 2: 24–30

G. Immich, E. Robl & A. Schuh: *Handbuch zur Entwicklung von zertifizierten Kur- und Heilwäldern in Bayern. Der Bayerische Kriterienkatalog für Kurwald und Heilwald – Ergebnisse eines Förderprojektes, Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung, IBE; Ludwig-Maximilians-Universität München 2022*