Die Magie des Waldes

An keinem anderen Ort verknüpfen sich Mythos und Wirklichkeit so miteinander wie hier. Was wir über den Wald wissen sollten und wie wir die Natur zu unserem Anker machen.

TEXT: Veronika Peschel

Seit Urzeiten fasziniert der Wald den Menschen. Die Germanen verehrten Bäume als Sitz ihrer Götter und auch viele andere Mythen, Märchen und Sagen nähren sich aus ihm. Jedoch hat er mehr zu bieten als mystische Geschichten. Der Wald ist ein echter Alleskönner, denn er verbessert nicht nur unser Klima und schenkt 80 Prozent aller an Land lebenden Arten ein Zuhause, sondern bietet uns Menschen durch Unternehmungen wie Wandern oder Waldbaden, Erfrischung für Körper, Geist und Seele. Doch wie können wir ihn schützen? Was darf man überhaupt im Wald? Wie geht Waldbaden eigentlich? Und wem gehört unser Wald? Kommen Sie einfach mit auf einen Spaziergang durch Deutschlands bestes, grünes Naturtalent. ♠

Foto: Adobe Stock/veneratio, Illus: Adobe Stock/mashikomo

Dunkler Wald
Wohnort von Dämonen und Fabelwesen? Die Christen dämonisierten den Wald einst und erst in der Romantik änderte sich diese Haltung.

„Wer die Natur betrachtet, wird vom Geheimnis des Lebens gefangen genommen."

Albert Schweitzer

DINGE, DIE WIR ÜBER DEN
Wald wissen sollten

Er ist Lebensraum und Schutzschild, Heimat für Tiere und Zufluchtsort für den Mensch – 10 wissenswerte Fakten:

1 WALDINVENTUR
WIR SIND GRÜN: Auf jeden Deutschen kommen 375 Bäume, damit haben wir mehr Wald pro Kopf, als jedes andere Land in Europa. Unser Holzvorrat entspricht einem Turm mit einer Grundfläche von 3 x 3 Metern, der bis zum Mond reichen würde, nämlich stolze 385.000 km.

2 BESITZ
UNSER WALD: Von den rund elf Millionen Hektar in Deutschland ist knapp die Hälfte in Privatbesitz, 29 % gehören den Ländern, 19 % Körperschaften und 4 % dem Bund.

3 ERSTE ADRESSEN
ORTSNAMEN: Enden Städte und Dörfer mit -holz, -rode, -reuth, -wald oder -ried, bedeutet es, dass bei der Gründung Urwald gerodet wurde.

4 KLIMA
KLARE LUFT: Die Luft im Wald hat 99 % weniger Staub als in unserem regulären Umfeld. Die höhere Luftfeuchtigkeit und stetigen 2-3 Grad kühlerer Luft schaffen ein besonders angenehmes Klima.

5 FREIER ZUTRITT
AUF EIGENE GEFAHR: Der Wald ist für alle da. Jedoch will es das Bundeswaldgesetz, dass gewisse Verhaltensregeln eingehalten werden, z.B. ist es verboten, im Wald zu campen. In vielen skandinavischen Ländern sieht das aber anders aus. Hier gibt es das „Jedermannsrecht." Dieses besagt, dass jeder die Natur genießen und hier z.B. auch campen darf, unabhängig von den Eigentumsverhältnissen am jeweiligen Gebiet.

6 SAMMLER
PILZE & CO: Hier erlaubt die Artenschutzverordnung für den eigenen Bedarf zu sammeln. Faustregel, ca. ein Kilo pro Person bei Pilzen und Beeren und einen Handstrauß bei Blumen. Auch liegende Äste, Rinden und Zapfen dürfen in Maßen mitgenommen werden.

7 HUNDE
REGELN FÜR VIERBEINER: Meist müssen unsere treuen Begleiter im Wald an der Leine gehen. Frei laufen dürfen sie nur in Saarland, Bayern, Hessen, Sachsen, Rheinland-Pfalz und Baden-Württemberg, sofern der Besitzer das Tier mit Rufen kontrollieren kann.

8 WALD KAUFEN
EIGENTUM VERPFLICHTET: Wald kann eine interessante Geldanlage sein, keine Frage. Was neben Grundsteuer und gesetzlicher Unfallversicherung noch auf Sie zukommt: Mehr Infos unter www.waldhilfe.de

9 PFLANZEN
VIELFALT: Fichte, Kiefer, Buche und Eiche nehmen fast drei Viertel der Waldfläche ein. Insgesamt wachsen in Deutschland 76 unterschiedliche Baumarten.

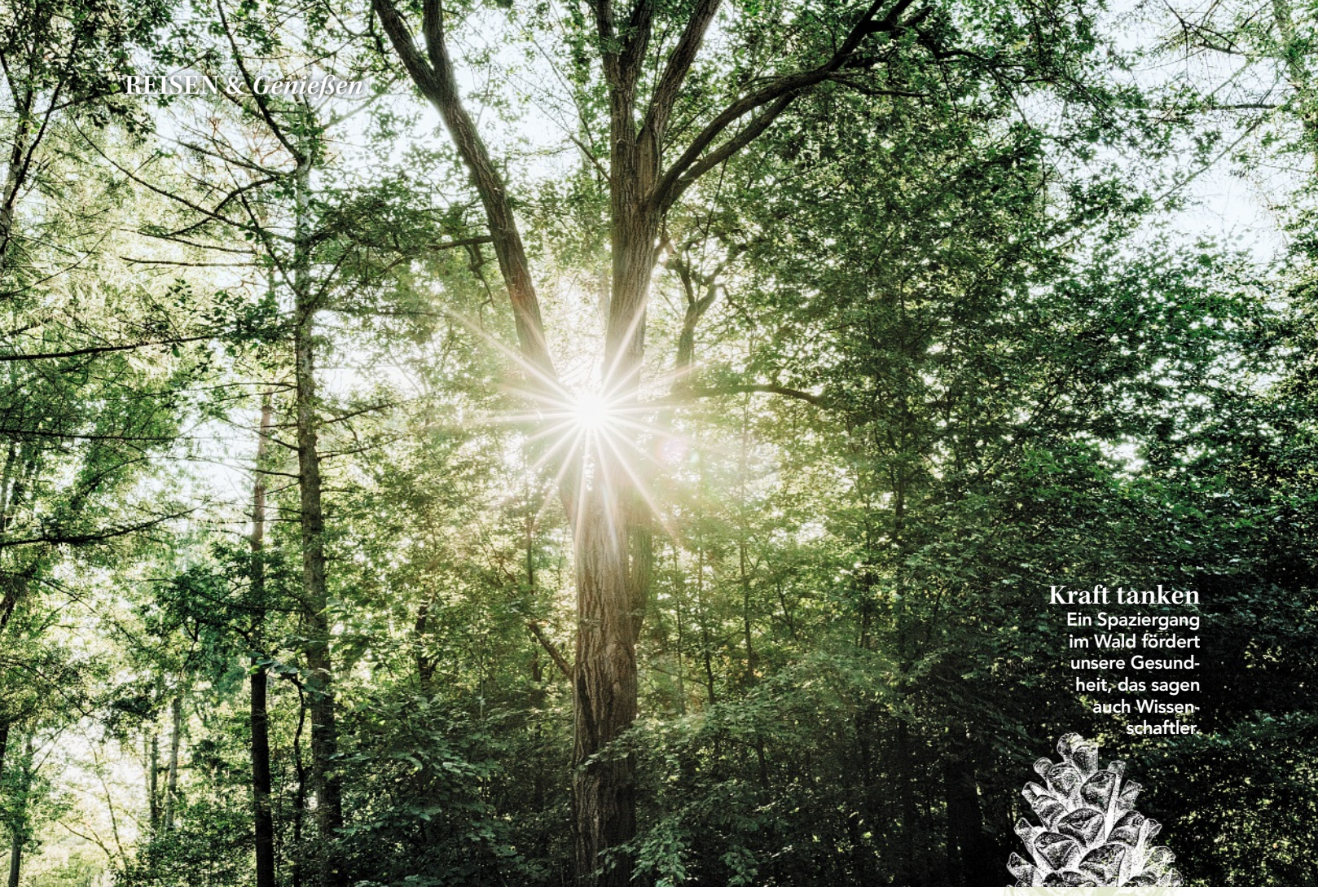
10 SCHÜTZEN
ACHTSAMKEIT: Recyclingpapier verwenden, bei Holzprodukten auf das FSC-Siegel achten oder Pate werden, um den Lebensraum zu bewahren, z.B. www.nabu.de

Foto: Adobe Stock/ohenze. Illus: Adobe Stock/mashikomo

Einplanen
An den kürzesten Tagen des Jahres tut ein Spaziergang besonders gut.

RAUNÄCHTE IM WINTER

Vom 24.12. bis 05.01.



Kraft tanken
Ein Spaziergang im Wald fördert unsere Gesundheit, das sagen auch Wissenschaftler.

QUELLE NEUER ENERGIE

Waldbaden erdet und inspiriert

Den Wald mit allen Sinnen erleben, das ist Waldbaden. Damit können wir unserer Seele Ruhe und Zufriedenheit schenken, das Immunsystem stärken und den Wald neu entdecken. Fünf tolle Achtsamkeitsübungen von Glückstrainerin und Naturcoach Ines Wegener:

AUSSCHNITT BETRACHTEN Bilden Sie mit den Händen einen Rahmen oder suchen ein Blatt, in das man ein Loch hinein machen kann. Nun den Wald durch diesen kleinen Ausschnitt betrachten und auf die Suche nach besonderen Motiven gehen. Details, wie die Unterseite eines Farns, können außergewöhnlich sein.

KREATIV WERDEN Lose herumliegendes Naturmaterial wie Zapfen, Federn oder Eicheln sammeln und daraus ein Mandala auf dem Waldboden erschaffen oder aus kleinen Ästen einen Rahmen legen und ein Naturbild gestalten.

DIE SEELE BAUMELN LASSEN Verbringen Sie Hängematten-Zeit im Wald. Während des sanften Schaukelns hat man den perfekten Blick ins Blätterdach. Dabei bitte auf eine baumschonende Befestigung achten und nicht in Privatwäldern oder Landschaftsschutzgebieten, in denen Wegepflicht herrscht, anwenden.

SCHLENDERN UND STAUNEN
Gehen Sie eine Weile ohne festes Ziel durch den Wald und schlendern hin, wo es Ihnen gefällt. Betrachten Sie Ihre Umgebung mit einem neugierigen Forscherblick und erkunden genau.

BAUMSTAMM HOCHBLICKEN
Suchen Sie sich einen Baum aus und stellen sich an seinen Stamm. Zuerst auf Augenhöhe ansehen und alle Details der Oberfläche wahrnehmen, den Blick Stück für Stück, bis zur Krone wandern lassen und dort ein wenig verweilen.

KONTAKT: Kurse und Coaching zum Thema Waldbaden und Natur unter www.ruhewerk.de

Fotox: Marina Schell. Illus: Adobe Stock/dartlab, valeriyabtsk

Entspannt
Ines Wegener ist Naturcoach und Profi in Sachen Waldbaden.

„Die Wildnis ist nicht ein Ort, den wir besuchen, sie ist unsere Heimat“
Gary Snyder

TIPP
Tempo raus nehmen: Bewusst langsam gehen, in den Wald hinein lauschen und auch mal die Augen schließen.

Pause einlegen
An einen Stamm lehnen und verweilen oder sich in einer mitgebrachten Hängematte ausruhen.

Nachfühlen
Die Kraft des Waldes kann viele unserer Sehnsüchte stillen.