





# Kleine Waldapotheke

Das hält die Seele gesund

Ausgewählt und zusammengestellt  
von Ilka Osenberg-van Vugt

Mit Fotografien  
von Volker Müther







# Inhalt

Von der Heilkraft des Waldes	4
Im Wald zur Ruhe finden <i>Unter Bäumen die Stille atmen</i>	6
Dem Rauschen lauschen <i>Alle Sinne öffnen</i>	14
Wälder sind herrlich <i>Von Waldglück und Waldfreude</i>	26
Stark wie ein Baum <i>Neue Kraft tanken</i>	34
Im Wald wird alles gut <i>Heil werden</i>	44
Aus der Waldapotheke <i>Kleine Rezepte mit Sofortwirkung</i>	52

## VON DER HEILKRAFT DES WALDES

Jeder, der schon mal bewusst durch einen Wald gegangen ist, weiß: Unter Bäumen geht es uns einfach gut. Wenn wir den Himmel über uns spüren, den weichen Erdboden unter uns, wenn wir umgeben sind von Tieren und Pflanzen, dann fühlen wir uns wohl. Die Kraft steigt, der Stresspegel sinkt. Inmitten der reinen Natur stellt sich augenblicklich Freude ein. Und Ruhe. Man genießt das Wetter, den Wind und die Wolken. Die Gedanken werden frei, Ideen können sich entwickeln. Die Stimmung steigt. Glück wird greifbar.

Seit jeher fühlen wir uns mit dem Wald verbunden. Er gilt als Ort der Sehnsucht und der Kontemplation. Er verspricht Ruhe, Genesung, inneren Frieden. Tatsächlich bietet er das alles auch. Forschungen haben gezeigt: Der Wald lindert den Stress, stärkt das Immunsystem und hebt das Selbstwertgefühl. Das Herz schlägt ruhiger, der Blutdruck sinkt, der Körper entspannt sich. All das wirkt sich positiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Schon 1984 belegte eine Studie, dass Patienten sich nach einer Operation schneller erholten, wenn sie auf einen Baum vor ihrem Krankenhausfenster schauten. Die Wunden heilten schneller, und sie konnten früher entlassen werden. Später dann zeigte der japanische Mediziner Qing Li, dass in Waldgebieten deutlich weniger Menschen an einer Krebserkrankung starben als in unbewaldeten. Denn der Wald aktiviert körpereigene Killerzellen, die kranke oder infizierte Körperzellen erkennen und zerstören und damit das Immunsystem stärken. Und zwar durch Substanzen, die Bäume bilden, um sich selbst vor Krankheitserregern zu schützen. Qing Li war es auch, der Japanern als Gegengewicht zur 60-Stunden-Woche in klimatisierten Räumen und lauten Städten „Waldbaden“ verordnete, das sogenannte *Shinrin-yoku*. Ein Therapiekonzept zu einem bewussten Aufenthalt im Wald mit allen Sinnen, das seit einigen Jahren auch bei uns zum Trend geworden ist.

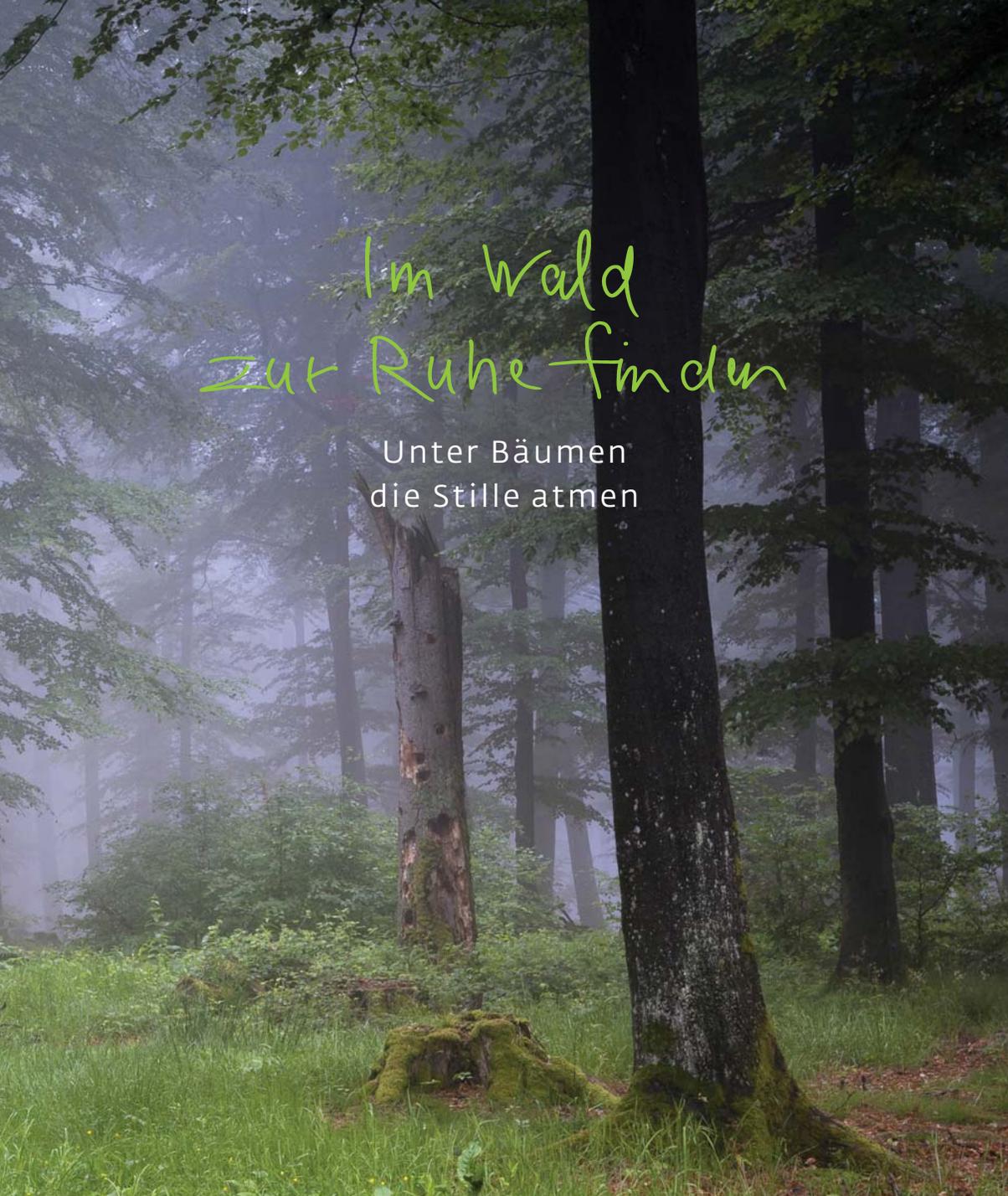
Die ausgewählten Texte, Geschichten und Gedanken in diesem Buch laden ein, den Wohltaten des Waldes nachzuspüren, und inspirieren dazu, sich selbst auf den Weg zu machen in das kühlende, satte Grün: um abzuschalten und aufzutanken, um Seele und Körper Gutes zu tun.

## DOKTOR WALD

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,  
mich unverstanden fühle und auch alt,  
wenn mich die holden Musen nicht lieblosen,  
dann konsultiere ich den Doktor Wald.  
Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,  
mein Orthopäde und mein Internist.  
Er hilft mir sicher über jeden Kater,  
egal ob er aus Kummer oder Cognac ist.  
Er hält nicht viel von Pülverchen und Pillen,  
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.  
Und kaum umfängt mich seine sanfte Stille,  
raunt er mir zu: „Nun atme mal tief ein!“  
Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,  
in seiner Obhut läuft man sich gesund,  
und Kreislaufschwache, die noch heute schnaufen,  
sind morgen ohne klinischen Befund.  
Er bringt uns immer wieder auf die Beine,  
und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht,  
verhindert Fettansatz und Gallensteine –  
bloß Hausbesuche macht er leider nicht.

*Helmut Dagenbach (1929–2013), Förster aus Baden-Württemberg*



A misty forest scene with tall trees and a mossy tree stump in the foreground. The text is overlaid on the image.

# Im Wald zur Ruhe finden

Unter Bäumen  
die Stille atmen

## LASS MICH DER WALD SEIN

Lass mich deine Zuflucht sein  
in den Stürmen der Zeit –  
Der Wald, der dich kühl und grün  
versteckt vor der Welt;  
der mit dir schweigt,  
wenn die Welt zu laut ist  
und deinen Kopf in den Nächten  
bettet auf weiches Moos.  
Lass mich der Wald sein,  
der in deinen Gedanken wurzelt,  
wie ein stiller, beruhigender Traum.

*Silvia Droste-Lohmann*



Erst im Wald  
kam alles zur Ruhe in mir,  
meine Seele wurde ausgeglichen  
und voller Macht.

*Knut Hamsun*

## UNTER BÄUMEN

Kennen denn die Leute wirklich jene Stille, die aus baumbeständener Erde wächst? Besonders die Stille solch mächtiger alter Baumgestalten, die nichts von Zeit wissen und über Epochen hinweg dastehen. Wenn ich die verschiedenartigen Erscheinungen der Naturwelt bedenke, empfinde ich immer Stille. Ersehnte Ruhe überkommt mich. Aber am innigsten spüre ich dies, wenn ich Bäume betrachte. Oder wenn ich den Wald schaue und darüber nachsinne. In der Stille von einzelnen Bäumen gibt es irgendwie Helligkeit. Es gibt Weichheit. Es gibt Wärme. Der Wald hingegen wirft etwas kühlere Schatten. Umso mehr vertieft sich die Stille. Leise, ganz leise dringt der Widerhall verschiedenster Vogelstimmen an mein Ohr.

*Wakayama Bokusui*

## REINIGEND UND KLÄREND

Ich genieße es, durch Wälder zu wandern, in denen ich keinen Autolärm, keine Geräusche von Sägen oder von anderen Maschinen höre, sondern nur natürliche Geräusche: das Rauschen des Windes, das Singen der Vögel, das Rascheln eines Wildes und das Zirpen der Grille auf einer nahen Wiese. Ich habe dann den Eindruck, unberührter Natur zu begegnen. Die Stille hat etwas Jungfräuliches, Reines an sich. Sie ist nicht beschmutzt vom Lärm der Welt, sie ist klar und lauter. Die Stille reinigt auch mich. Sie klärt all das Trübe, das sich in mein Denken und Fühlen eingeschlichen hat. Und die Stille ist für mich wie Urlaub.

Ich kann mich der Stille überlassen. Und so werde ich selbst still, komme in Berührung mit meinem wahren Wesen, das ich niemandem erklären muss, das einfach nur sein darf. So ist Stille für mich eine echte Tröstung. Sie ist wie ein schützender Raum, in dem ich mich vor dem Lärm der Welt zurückziehe, in dem ich mich geborgen fühle. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich innerlich gereinigt wieder in die Welt treten.

*Anselm Grün*



## WALDESSTILLE

Herzпочstille  
Vogelrufstille  
Anemonenblütenstille  
Blätterraichelstille  
Eichhörnchenstille  
Bachmusikstille  
Stammlehnstille  
Waldesstille in mir

*Carola Vahldiek*

## Über den Fotografen:

**Volker Mütter** stöberte schon in jungen Jahren mit der Spiegelreflexkamera seines Vaters durch die Waldlandschaften seiner Heimat. Die malerische Umgebung Nordhessens machte es möglich: das Ursprungsland der Grimmischen Märchenwelt ist geprägt von wildromantischen Wäldern, Geheimnis und grünen Zauberwelten. Während seines Studiums wurde aus dem Hobby eine Leidenschaft. Die Freude an der Bewegung im Grünen ließen sich gut mit kreativen Fotoprojekten vereinen. In jeder freien Minute zieht es den Diplom-Geografen in den Wald. Besonders die deutschen Wälder haben es ihm angetan, und hier entstanden auch die Fotografien für dieses Buch: Steigerwald, Frankenwald, Rhön, Spessart, Harz, Thüringer Wald. Mit seiner Homepage Waldwerke.com will er auf die Schönheit, Vielfalt und Einzigartigkeit des deutschen Waldes aufmerksam machen. Seine Arbeiten erscheinen in Publikationen renommierter Verlage wie Heyne, DuMont oder Harenberg. Weitere Informationen unter [www.waldwerke.com](http://www.waldwerke.com).

## Textnachweis:

**Hermann Allmers:** S. 11. **Rose Ausländer:** S. 29, aus: dies., Der Wald erzählt, aus: dies., Schattenwald, Gedichte © 1995, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main. **Elisabeth Bernet:** S. 11 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 12, 19, 23, 41, 42, 47, 49, 50 © bei der Autorin. **Wakayama Bokusui:** S. 8. **Bernhard von Clairvaux:** S. 55. **Helmut Dagenbach:** S. 5, aus: Leitfaden forstliche Bildungsarbeit. **Raoul von Dombrowski:** S. 48. **Fjodor Dostojewski:** S. 32. **Silvia Droste-Lohmann:** S. 8, 22 © bei der Autorin. **Ralph Waldo Emerson:** S. 49. **Frank Fischer:** S. 23 © beim Autor. **Gerhard Heilmann:** S. 13 © beim Autor. **Hippokrates:** S. 54. **Erich Hornsman:** S. 16. **Alexander von Humboldt:** S. 19. **Erich Kästner:** S. 36, aus: ders.: Die Wälder schweigen, © Atrium Verlag AG, Zürich 1936 und Thomas Kästner. **Krishnamurti:** S. 33. **Auguste Kurs:** S. 25. **Christian Morgenstern:** S. 38. **John Muir:** S. 28. **Gabriela Paydl:** S. 16f, 48 © bei der Autorin. **Maria Sassin:** S. 43, U3 © bei der Autorin. **Beate Schlumberger:** S. 19, 38 © bei der Autorin. **Marion Schmickler-Weber:** S. 43 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 11, 32, 47, 48, 50 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 12, 37, 40, 41, 46, 51 © bei der Autorin. **Elke Schumacher:** S. 18 © bei der Autorin. **Squan „na'vai“:** S. 12. **Henry David Thoreau:** S. 24, 36. **Anna Tomczyk:** S. 17, 23 © bei der Autorin. **Carola Vahldiek:** S. 9, 25, 33 © bei der Autorin, [www.lichtgedicht.de](http://www.lichtgedicht.de). **Robert Walser:** S. 28, 31 Textauszug aus: Robert Walser, Sämtliche Werke in Einzelausgaben. Herausgegeben von Jochen Greven. Band 1: Fritz Kochers Aufsätze. Mit freundlicher Genehmigung der Robert Walser-Stiftung, Bern. © Suhrkamp Verlag Zürich 1978 und 1986. S. 54: Textauszug aus: Robert Walser, Sämtliche Werke in Einzelausgaben. Herausgegeben von Jochen Greven. Band 5: Der Spaziergang. Mit freundlicher Genehmigung der Robert Walser-Stiftung, Bern. © Suhrkamp Verlag Zürich 1978 und 1985. **Angelika Wolff:** S. 40 © bei der Autorin.

## Bildnachweis:

Volker Mütter © S. 2, 6/7, 10, 14/15, 30, 39, 44/45, 52.

Volker Mütter © lookphotos: Einbandmotiv, S. 21, 26/27, 34/35.

Gestaltet mit Aquarellen von: Alinakho / iStock, cat\_arch\_angel / iStock, Sandra M / iStock, Insh1na / iStock, Romenskaia / iStock, stellalevi / iStock, Agatka / shutterstock, Le Panda / shutterstock.

ISBN 978-3-86917-866-0

© 2021 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

Alle Rechte vorbehalten

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.



**Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/14549-2003-1001

## AUFBRUCH ZUR ZUFRIEDENHEIT

Es braucht nicht viel  
zur inneren Zufriedenheit:  
ein Stück Wald,  
ein Schluck Wasser  
und ein tapferes Herz,  
den Weg unter die Füße zu nehmen.

*Maria Sassin*

