

DEEP FOREST:
DIE NEUE LUST AUF
WALD

SEHNSUCHT, GESUNDHEIT UND SINNLICHKEIT:

DIE NEUE LUST AUF WALD

Waldbaden, Waldevents, eine Waldakademie und Waldzeitschriften: Der Wald liegt im Trend. Dabei geht es aber nicht nur um modischen Lifestyle, sondern um menschliche Bedürfnisse – und handfeste Wissenschaft, bei der die Nase eine große Rolle spielt.

Die Sehnsucht nach Natur hat ein neues Ziel gefunden: Der Wald ist das neue Meer. Galten See, Küste und Strand lange unbestritten als Inbegriff von Erholung, frischer Luft und gesundem Mikroklima, zieht es die Menschen jetzt in die Wälder – und damit hin zu einem Naturerlebnis, das im Alltag offensichtlich fehlt.

Verwunderlich ist diese Renaissance nicht. Zum einen rückt mit gestiegenem Umweltbewusstsein auch das Ökosystem Wald wieder stärker in den Fokus: seine stabilisierende Wirkung auf die Luft- und Wasserzirkulation, auf die Temperatur, das Klima, den Bodenerhalt oder die biologische Vielfalt. Wälder wandeln Kohlendioxid in Sauerstoff und Biomasse um, unterstützen bei der Reinigung von Wasser, schützen vor Naturgefahren wie Überschwemmungen, liefern den nachwachsenden Rohstoff Holz.

Die Natur ist das beste Rezept – auch für die Erholung


Doch das ist bei weitem nicht alles, was der Wald zu bieten hat. „Der Wald mit seinen Düften und seiner Lichtstimmung ist zunächst einmal eine Wohltat für alle Sinne. Die natürlichen Geräusche und die Stille haben eine entspannende Wirkung auf unseren Geist, das Grün ist erholsam für die Augen. Der Wald wirkt sich aber auch messbar positiv auf die Gesundheit aus“, weiß Christian Lücke, Head of Marketing beim Hamburger Dufthaus Düllberg Konzentra.

Und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden. John Muir, Naturphilosoph 1838-1914

In Japan – hier pflegt man ein besonders inniges Verhältnis zu seinen Wäldern – ist das schon lange bekannt. Shinrin Yoku, „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“, gehört praktisch zur individuellen Gesundheitsvorsorge. Bereits in den 80er Jahren wurde über die medizinische Wirkung des Waldbadens geforscht; heute bieten japanische Universitäten die fachärztliche Spezialisierung in Waldmedizin an.

Wald zeigt Wirkung

Tatsächlich senkt ein Spaziergang im Wald die Herzfrequenz und den Blutdruck, und er kann den Pegel des Stresshormons Cortisol deutlich reduzieren; schon zwanzig bis dreißig Minuten täglich reichen



WALD WIRKT -
UND DAS IST
MESSBAR





BOTANISCHE

DUFTSTOFFE

dazu aus. Auch das Immunsystem wird nachweislich gestärkt: Bereits ein Tag im Wald kann die Anzahl der menschlichen Abwehrzellen um fast 40 % steigern; dieser Effekt hält eine Woche an. Bei Bluthochdruck, hohem Stresspegel oder auch Depressionen empfehlen Experten mittlerweile – unter anderem – den Aufenthalt im Wald.

Der österreichische Biologe Clemens Arvay nennt es den Biophilia-Effekt: Der „biochemische Cocktail“ des Waldes entfaltet eine heilsame Wirkung auf den Menschen. Dahinter stecken in erster Linie Terpene, flüchtige organische Substanzen. Diese botanischen Duftstoffe kommen unter anderem in Kräutern wie Thymian oder Rosmarin, aber auch in Nadelbäumen vor. Scott Moroschan, Parfumeur: „Man kann diese Duftstoffe durch Wasserdampfdestillation von Nadeln, Zapfen, Zweigen oder Spänen isolieren. Die so gewonnenen ätherischen Öle unterscheiden sich dann je nach Baum. Praktisch jeder hat seinen eigenen olfaktorischen Fingerabdruck. Zeder, Zirbe, Kiefer oder Weißtanne, jede Sorte transportiert die Idee von Wald mit einer individuellen Note.“

Ätherische Öle bringen den Wald nach Hause

Diese ätherischen Öle entfalten ihre wohltuende Wirkung natürlich auch jenseits des Waldes – zum Beispiel in der Körperpflege. Christian Lücke: „Das Thema Wald ist bei Personal Care, in den Fine Fragrances und bei Home Care angekommen: Auf dem Markt sehen wir vermehrt edle Parfums mit Fichtennoten, Duschgels mit Nadelbaumduft oder Kerzen, die den Wald ins Zuhause tragen.“

Auch streift der Mensch in den Wäldern seine Jahre ab wie die Schlange ihre Haut ...

Ralph Waldo Emerson, Philosoph und Schriftsteller, 1803-18

Als Spezialist für ätherische Öle bietet auch Düllberg Konzentra verschiedene Konzepte für kreative Umsetzungen zum Thema. „Wir nennen diese Konzeptreihe Deep Forest. Man soll richtig tief eintauchen in das wohltuende Duftuniversum des Waldes“, erläutert Christian Lücke. Für das Badesalz Forest Bathing treffen ätherische Öle von Piniennadeln auf Wacholder, Cool Pine Forest setzt auf Bergkiefer. Duschgels für Männer enthalten Komponenten wie Waldmeister und Fichtenbalsam, Lorbeer, Baummoos und Baumrinde. Und auch Ideen für Duftkerzen haben die Parfumeure von Düllberg Konzentra entwickelt – Christian Lücke findet sie „ungemein wohltuend und entspannend. Es ist wie Waldbaden im eigenen schönen Zuhause, ganz authentisch auf Basis natürlicher ätherischer Öle.“

Wer also waldbaden möchte, muss nicht nach Japan. Ein duftendes Bad, ein Duschgel oder eine Kerze schaffen ebenso kleine Auszeiten im Alltag. Und wen es dann nach draußen zieht, der kann als Reiseziel Usedom anpeilen. Dort gibt es jetzt den ersten europaweit ausgewiesenen Kur- und Heilwald.



Der Wald in Zahlen

Pro Einwohner 1.300 Quadratmeter Wald, das ist zumindest theoretisch das Verhältnis von Mensch zu Wald in Deutschland. Dieser Wald ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein Umweltheld: Er entzieht der Luft CO₂ und gibt Sauerstoff wieder ab und speichert damit jedes Jahr ca. 2,5 Milliarden Tonnen Kohlenstoff. Auch als Rohstofflieferant ist der Wald vorbildlich. Jährlich werden ca 76 Mio Kubikmeter Holz geschlagen, etwa 121 Millionen Kubikmeter wachsen nach.



Mit ausgewählten ätherischen Ölen und Parfümölen bedient Düllberg Konzentra die Wünsche der Duft- und Beautyindustrie.

Für weitere Infos nehmen Sie gern Kontakt auf:
info@duellberg-konzentra.com, Tel. : 040 – 50 71 14 - 0