



Wer will, kann beim Waldbaden auch den ein oder anderen Baum umarmen. © Ramses Cervantes/unsplash.com

Z+ Waldbaden

Diese Keime sollten Sie einatmen

Die Sonne scheint, Zeit zum Waldbaden. Das ist gut für Blutdruck, Herz, das Immunsystem und die Psyche. Denn was wir dort einatmen, könnte eine direkte Wirkung haben.

Von Jakob Simmank

Aus der Serie Die Diagnose Aktualisiert am 31. Mai 2026, 14:31 Uhr ⓘ

Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 22/2026.

Gerade hat das Laub der Bäume eine wunderbare Farbe. Es ist noch hellgrün, aber schon satt. Wenn ich durch den Wald spaziere, gehe ich in einem Blättermeer verloren. Das Sonnenlicht scheint durch die Baumkronen und malt Strahlen in die feuchte Luft. Ich federe über den Waldboden, er riecht nach Erde und Harz, es ist kühler hier als in der Betonwüste Stadt.

Ich liebe Waldbaden, Sie merken es schon. Die Natur tut uns gut, aber warum

eigentlich?

Neuere Forschung zeigt, es ist nicht allein die Bewegung und die Entspannung, sondern womöglich auch das, was wir einatmen, wenn wir durch den Wald spazieren: Wasserdampf, bestimmte Mikroben und Duftstoffe, die unser Immunsystem stärken. Wir inhalieren uns gesund.



In der Kolumne »Die Diagnose« beschäftigen sich Jakob Simmank, Anaïs Kaluza und Ingo Arzt (von links) jedes Wochenende mit aktuellen Gesundheitsfragen. © Marcus Glahn für DIE ZEIT

Dass die meisten Menschen es genießen, in der Natur zu sein, ist nichts Neues. Wie stark und konsistent die Effekte auf die Gesundheit mitunter aber sind, überrascht dann schon. 1984 untersuchte der Architekt Roger Ulrich Patienten, denen die Gallenblase entfernt wurde. Einige schauten aus dem Fenster auf eine Mauer, andere hatten Laubbäume im Blick. Letztere wurden schneller entlassen und brauchten weniger Schmerzmittel [<https://www.science.org/doi/10.1126/science.6143402>].

Inzwischen gibt es Hunderte Studien, die positive gesundheitliche Effekte zeigen. Meta-Studien und Übersichtsarbeiten zeigen, dass es Menschen entspannt und entlastet [https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/09603123.2021.1919293?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed], wenn sie regelmäßig im Wald unterwegs sind. Sie zeigen dann weniger Depressions- oder Angstsymptome [<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/inm.13131>]. Ihr Blutdruck [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7310560/>] und der Blutspiegel an Stresshormonen [<https://link.springer.com/article/10.1007/s00484-019-01717-x>] sinken, ihre Herzratenvariabilität [<http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21649561198486>]

54] steigt, was Ausdruck einer Aktivierung des Parasympathikus ist, des entspannenden Teils unseres autonomen Nervensystems.

Wer müde ist, darf sich ausruhen. Wer will, darf sich die Hände dreckig machen

Nun gibt es durchaus Zweifel daran, wie nachhaltig und klinisch relevant die Effekte des Waldbadens auf das Immunsystem und die Psyche wirklich sind. Viele der Studien zeigen nur Korrelationen und sind zudem nicht longitudinal, begleiten also die Versuchspersonen nicht über längere Zeiträume. Und doch spricht vieles für ein Bad im Wald.

Vor inzwischen fast 20 Jahren eröffnete in Japan, wo das Waldbaden öffentlich gefördert wird und längst Teil der Popkultur ist, ein Zentrum für »Waldtherapie« [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheits-japan>]. Die japanische Gesellschaft für Natur- und Waldmedizin bietet eine ärztliche Zusatzqualifikation an. Waldbaden heißt auf Japanisch *Shinrin-Yoku*, und kaum jemand hat es so sehr geprägt wie Qing Li, Professor für Umweltimmunologie an der Nippon Medical School.

In seinem Buch *Die wertvolle Medizin des Waldes* schreibt er, er gehe jeden Montag mit seinen Studenten in den Wald. Dort fordert er sie auf, mit allen Sinnen wahrzunehmen, wie die Natur sich ihnen offenbart. Die Farben der Bäume und des Laubs, das Rauschen der Blätter. Der Geruch der Blüten, die frische Luft, der Wind auf der Haut. Wer müde ist, darf sich ausruhen. Wer will, darf sich die Hände dreckig machen.

Da würde ich glatt mitkommen, wenn Li am Montag aus der Stadt fährt.

Die Erklärungen für die gesundheitlichen Effekte des Waldbadens reichen weit. Bewegung ist gut, das dürfte klar sein, also auch das Spazieren durch den Wald. Die bewusste Wahrnehmung der Umwelt ähnelt Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, beides ist nachweislich gesund.

Wer Zeit in der Natur verbringt, der staunt, fühlt sich oftmals angenehm klein, der sieht im besten Falle, wie sich die Prioritäten in seinem Leben auf angenehme Art und Weise verschieben. Mich erinnert das an die Ehrfurchtserfahrungen, über die der Psychologe Dacher Keltner in seinem neuen Buch *Awe. The Transformative Power of Everyday Wonder* schreibt. Ehrfurcht sei »das Gefühl, Teil von etwas Gewaltigem zu sein, das das eigene aktuelle Weltverständnis übersteigt«, so Keltner, und es sei »ein Weg zur Heilung und zum Wachsen angesichts der Verluste und Traumata, die zum Leben gehören«.

Meiner Kollegin Hella Kemper, die vor einigen Jahren über das Waldbaden schrieb [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/k>]

omplet], sagte Hanns Hatt, Geruchs- und Geschmacksforscher von der Universität Bochum, dass das Duftmuster des Waldes Erinnerungen hervorrufe, die unserer Psyche guttun: »Die meisten Menschen erinnern sich an schöne Walderlebnisse: an einen Spaziergang, als sie wahnsinnig verliebt waren. Oder ans Pilzesammeln mit der Großmutter. Die Konditionierung durch Wald ist fast immer positiv. Unsere Erfahrung ist: Im Wald ist es schön, er tut mir gut.«

Serie

Die Diagnose > [<https://www.zeit.de/serie/die-diagnose>]

Z+ Trainingsmotivation

Wie der Sport in mein Leben kam – und blieb

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2026-05/training-sport-motivation-freundschaft-verbindung-studie>]

Z+ Cannabis-Legalisierung

Beim Kiffen ist Deutschland jetzt alles egal

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2026-05/cannabis-legalisierung-drogen-sucht-suchthilfe-erfurt>]

Z+ Alternativmedizin

Und wenn die Naturmediziner doch einen Punkt haben?

[<https://www.zeit.de/gesundheit/2026-04/alternativmedizin-naturheilkunde-wirkung-tradition-einbildung>]

Neuere Forschung zeigt aber, dass auch das, was wir einatmen, eine direkte Wirkung haben könnte. Der Duft von Pinien, Kräutern und Zitronen stammt aus bestimmten Molekülen, den sogenannten biogenen flüchtigen organischen Verbindungen. Diese fliegen in Aerosolform durch die Luft und binden an die Geruchsrezeptoren in der Nase. Eigentlich geben Bäume sie aber ab, um sich selbst vor Tieren, Pilzen und Bakterien zu schützen [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7139849/>] (teilweise locken sie sogar Insekten an, die die Insekten essen, die sich gerade über Blätter oder Rinde hermachen – man muss die Natur einfach lieben).

Im Waldboden finden sich Bakterien, die Antibiotika herstellen

Insgesamt, schätzt man, gibt jede Baumart um die 200 solcher Terpene und Terpenoide ab, die genaue Zusammensetzung macht ihren charakteristischen Geruch aus. Und diese Terpene könnten der Gesundheit helfen: »Diese Substanzen können Pflanzenparasiten bekämpfen, aber sie sind auch für Säugetiere vorteilhaft«, sagte der italienische Präventionsmediziner Michele Antonelli, der Übersichtsarbeiten zum Thema geschrieben hat, gegenüber *Nature* [https://www.nature.com/articles/d41586-026-00105-x?utm_source=Live+Audience&utm_medium=Article+Page+Header]

[m_campaign=e0cbb58753-nature-briefing-daily-20260129&utm_medium=email&utm_term=0_-33f35e09ea-51117156](#)]. Einiges deutet darauf hin, dass »die Inhalation bestimmter Terpene direkt bei der Bekämpfung von Infektionen helfen kann, insbesondere in den Atemwegen«.

Das zeigt auch eine Studie des japanischen Waldbadepapstes Qing Li [<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/039463200902200410>]. Der vernebelte in einigen Hotelzimmern ätherische Öle einer Zypressenart, in anderen nicht. Dann verglich er Blutproben der Menschen, die darin geschlafen hatten. Das Ergebnis: Bei denjenigen, die Zypressenduft eingeatmet hatten, stieg die Zahl der natürlichen Killerzellen, die beispielsweise für die Abwehr von Krebs wichtig sind.

Wer in einem Wald spazieren geht, in dem ein schneller Fluss fließt oder es gar einen Wasserfall oder Stromschnellen gibt, der macht nichts anderes als zu inhalieren. Allerdings nicht über eine Schüssel gebeugt oder mit einer Inhalationsmaske über das Gesicht geschnallt, sondern in natürlicher Umgebung. Er atmet neben Terpenen bestimmte negativ geladene Ionen ein, die entstehen, wenn Wasser auf Steine prasselt oder über sie hinwegrauscht, und »gute« Mikroorganismen [<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1416>], die das Asthma- und Allergierisiko senken könnten. Und im Waldboden finden sich Bakterien, die selbst Antibiotika herstellen oder das Potenzial haben, das Immunsystem zu regulieren [<https://www.mdpi.com/1422-0067/24/6/5176>].

Es gibt zwar noch offene Fragen: Wie stark ist der Effekt der eingeatmeten Terpene? Ist auch die Zusammensetzung der Terpene in den Wäldern vor meiner und Ihrer Tür heilsam? Viele der bisherigen Studien wurden in Japan durchgeführt, wo es ganz andere Baumarten gibt.

Und doch: Wir alle wissen, wie gut es uns tut, in den Wald zu gehen, an den See zu fahren, im Park in der Sonne zu liegen oder im eigenen Garten Blumen zu pflanzen.

Also raus mit Ihnen!

Und dabei gaaaaanz tief einatmen, bitte!

Alle Folgen der Kolumne »Die Diagnose« finden Sie [hier](https://www.zeit.de/serie/die-diagnose) [<https://www.zeit.de/serie/die-diagnose>].