

## Waldbaden als Wohltat

„DAS KRANZBACH“ setzt auf die heilsame Wirkung seiner unmittelbaren Umgebung: Bäume in Natur pur. Gäste können als Teil dieses Kraftfeldes auftanken

73,8 Prozent der Deutschen leben derzeit in Städten und Ballungszentren. In ihrem Alltag sind sie weit von dem entfernt, was den Menschen in seiner Evolution umgab und prägte: Natur pur. Dabei bräuchte er sie dringend für sein Wohlbefinden. Denn schon Hildegard von Bingen wusste: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit. Und die ist grün.“ Und Bernhard von Clairvaux schrieb: „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und die Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen wird.“ Mittlerweile untermauern zahlreiche wissenschaftliche Studien ihre Ansichten: Unter dem Namen „Biophilia-Effekt“ haben Forscher herausgefunden, wie heilsam Aufenthalte im Wald gerade für Menschen sind, die sich zu wenig bewegen, einer erhöhten Feinstaub-Belastung ausgesetzt sind, unter dem permanenten Lärmpegel leiden und von steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben zunehmend gestresst werden. Bereits nach kurzer Zeit im Wald wirken Terpene, mit denen Pflanzen und Bäume untereinander kommunizieren, auf das menschliche Immunsystem. In der Folge steigen die körpereigenen Killerzellen signifikant an, der Blutdruck sinkt, Stresshormone werden ebenso reduziert wie Schmerzen, die Stimmung hellt sich auf. Kein Wunder, dass das so genannte „Waldbaden“ („Shinrin-yoku“) seit Jahrzehnten in Japan erforscht wird und eine entsprechende Therapie Teil der staatlichen Gesundheitsversorgung geworden ist. Hierzulande setzt „DAS KRANZBACH“ auf die heilsame Wirkung seiner unmittelbaren Umgebung: 15 Kilometer von Garmisch-Partenkirchen entfernt, liegt das Hotel und Wellness-Refugium auf einer 130.000 Quadratmeter großen Wiese voller Berg-Blumen und -Kräuter. Daran schließen sich weite Wälder zu Füßen des Kranzbergs und der Zugspitze an. Während ihres Aufenthalts können Gäste dort ausgedehnte Spaziergänge, Wanderungen und Radtouren unternehmen oder täglich an geführten Nordic Walking Touren teilnehmen. Ganz neu ist eine Holz-Plattform für Yoga-Stunden mitten im Wald, die zwei Zimmermeister aus Scharnitz bis hin zu den 2.000 Nägeln komplett aus Holz gefertigt haben. Das gleiche Material wurde in Kombination mit viel Glas beim Bau des Hotel-Gartenflügels und des Hotel-Badehauses verwendet, die das historische Mary Portman Haus flankieren. Große Fenster haben in den beiden Gebäuden Bäume in allen Grüntönen als Gegenüber-egal ob Restaurant, Panoramasauna oder Ruheraum im SPA. Ein besonderer Rückzugsort ist das Baumhaus. Aus Vollholz gebaut, bietet es mit direktem Blick in die Wipfel – von Doppelbett, Badewanne und Terrasse aus – Platz für zwei Personen. Inmitten von Fichten, Tannen und Buchen kann man im Kranzbach-Wald ungestört lesen, dösen oder einfach zur Ruhe kommen. Wie viele positive Effekte Aufenthalt und Aktivitäten in diesem Umfeld bewirken, erklärt Dr. Christine Müller, ärztliche Leiterin des SPA im KRANZBACH, in wöchentlichen Vorträgen. Ihr Motto: „Der Wald wirkt wie ein Therapeutikum. Bei uns hat der Gast die Chance, Teil dieses Kraftfeldes zu werden, wieder aufzutanken und sich neu auszubalancieren.“