



# «ES SOLL EINEM GUTTUN»

Susana Garcia Ferreira nimmt Menschen mit zum Bade im Wald. Im Interview mit Urs Heinz Aerni erklärt sie, was dahintersteckt und warum es guttut

Susana Garcia Ferreira nimmt den Wald bewusst mit allen Sinnen wahr und vermittelt dieses Gefühl auch Feriengästen.

Bild Urs Heinz Aerni

**Urs Heinz Aerni: Waldbaden, das aus Asien nach Europa schwappte, ist ja mächtig im Trend. Frau Garcia Ferreira, warum haben wir das hier auch nötig?**

Susana Garcia Ferreira: Waldbaden heisst nichts anderes, als bewusst und mit allen Sinnen in die wunderbare Welt des Waldes einzutauchen. So gesehen ist Waldbaden deshalb kein Trend. Dieses Eintauchen in den Wald haben wir schon lange, bevor die Trendwelle auf uns zukam, getätigt. Das Waldbaden, Shinrin Yoku, wie es in Japan genannt wird, ist einfach eine neue Interpretation des Waldbadens. Diese findet im Moment grossen Anklang in unserer Gesellschaft, was ich toll finde.

**Soeben kommen Sie vom Wald zurück, in dem Sie mit Feriengästen gebadet haben. Wie erfrischt sind Sie denn nun?**

Von einer Skala von 1 bis 10 würde ich sagen: 11! Das Waldbaden tut mir auf allen Ebenen einfach nur gut. Es belebt meinen Geist, es nährt mein Herz und aktiviert meinen Körper.

**Warum ersetzt das Waldbaden nicht das Wandern oder den Spaziergang mit dem Hund?**

Weil jede Tätigkeit ihre Qualität für sich hat. Und das ist auch richtig so. Das Waldbaden soll nichts ersetzen, vielmehr ist es eine Ergänzung im Alltag. Ich persönlich bin kein Fan von «Entweder-oder». Wieso nicht während der Wanderung eine kurze

Pause einlegen und den Wald bewusst mit allen Sinnen geniessen? Wieso nicht beim täglichen Spaziergang mit dem Hund auch gleich bewusst die Geräusche, Gerüche, Farben und Formen aufnehmen? Jeder soll für sich entscheiden, was ihm gerade guttut. Das ist das Wichtigste. Es soll einem guttun.

**Können Fichtenwälder andere Heilkräfte erzeugen als Eichenwälder?**

Ja, das ist so. Die Duftstoffe der Fichten, Terpene, haben eine stärkere gesundheitliche Wirkung auf unser Immunsystem als die der Eichen. Das heisst nun nicht, dass Eichen nicht wohltuend sind. Im Gegenteil. Wenn wir einfach rein den gesundheitlichen Aspekt anschauen, dann hat ein Fichtenwald eine andere Wirkung auf uns als ein Eichenwald. Für mich persönlich ist jedoch die Eiche mein Lieblingsbaum. Wenn ich mich nun in einem Eichenwald befinde, hat dies auf mich eine ganz andere Wirkung als ein Aufenthalt in einem Fichtenwald. So hat jeder Wald einen ganz eigenen, individuellen Effekt auf uns.

**Wie haben Sie denn diese Art der Waldbegegnung für sich entdeckt? Gab es da einen Schlüsselmoment in Ihrem Leben?**

Rückblickend ist mir bewusst, dass ich schon immer eine tiefe Verbundenheit mit dem Wald hatte. Als Kind verbrachte ich praktisch jede freie Minute im Wald. Mit

den Jahren hatte ich den Zugang jedoch für eine gewisse Zeit verloren.

**Warum?**

Ich war viel unterwegs und das Reisen und Entdecken von fremden Ländern stand für mich dazumal im Vordergrund. Erst 20 Jahre später nahm ich spontan an einem Waldheilkunde-Kurs teil, weil sich eine Freundin von mir dafür angemeldet hatte. Schon am ersten Kurstag ging mir das Herz auf, und seitdem bin ich dem Wald treu geblieben.

## ZUR PERSON

Susana Garcia Ferreira wuchs als Tochter eingewanderter Eltern aus Portugal in den 1970er-Jahren im Thurgau auf. Trotz bescheidener Verhältnisse seien Gäste immer willkommen gewesen. Mittlerweile besucht sie regelmässig Ihre Eltern in Portugal, dank ihres Partners hat sie zudem eine Verbindung zur Bretagne. Beruflich machte sie Karriere als Coach und in Führungspositionen, trotzdem sei da immer eine innere Leere gewesen, die nun durch ihre Selbstständigkeit als Vermittlerin von Ritualen und Bräuchen im Rhythmus der Natur gefüllt wurde.

[www.susanagarciaferreira.com](http://www.susanagarciaferreira.com)