



# BADEN IN WALDIGER FÜLLE

Wenn wir die Natur gewähren lassen, gesunden wir

**Z**ivilisationskrankheiten wie etwa Allergien, Atemprobleme, Krebs und Burnout nehmen in erdenklichem Maße zu und das hat eine erschreckende Ursache: Die Feinstaubbelastung unserer Städte und der CO<sub>2</sub>-Gehalt unserer Atemluft hat die höchsten Werte seit Aufzeichnungsbeginn erreicht. Conrad Amber ist überzeugt: „Wir können und wir müssen etwas gegen diese selbstzerstörerischen Entwicklungen tun. Und das geht manchmal einfacher als wir denken.“ Hier plädiert der Autor für eine verblüffend praktikable Aussöhnung mit der Natur, die Grün in unser städtisches Leben bringt und unsere Lungen aufatmen lässt.

Viele Projekte mit Gründächern belegen inzwischen, wie positiv sich die Dachbegrünung auswirkt: auf die Luftqualität, die die Pflanzen vom Feinstaub befreien, auf das Klima, das gemäßigt und gekühlt wird, auf den Wasserhaushalt, da der Großteil des Niederschlags am Dach bleibt und dort kühlend verdunstet. Dachgärten dämpfen die Lärmbelastung und sie isolieren das Gebäude, sodass dort erheblich Energie eingespart werden kann – und ganz nebenbei verlängert ein

höherer Substrataufbau die Lebensdauer der Dachhaut bis zum Doppelten. Die technischen Lösungen gibt es längst.

Aber das ist nicht alles. Es geht auch um Lebensqualität. Stellen Sie sich vor, wie das ist, wenn Sie als Hausbewohner nach dem Feierabend auf den Dachgarten gehen, um dort nach dem selbst angebauten Gemüse zu sehen, den Honig aus dem Weidenwald zu ernten oder sich einfach bequem in den Liegestuhl

fallen lassen, um die gute, schattige Luft zu genießen. Ihre Kinder und der Familienhund spielen auf den grünen Flächen. Utopie? Nein, alles möglich – und bereits Realität.

In den angesagtesten Pariser Restaurants wird das Gemüse vom eigenen Dach angeboten, in modernen Stadthotels gibt es zum Frühstück den Honig des Lavendel-Dachgartens, in modernen Betrieben werden den Mitarbeitern Ackerflächen zur Verfügung gestellt, die sie selbst bestellen und ernten dürfen. Eine Bereicherung für Stadt und Gebäude, für Klima und die Naturvielfalt. Und vor allem für die dort lebenden Menschen.

## Die Natur kehrt zurück

Mit Sukzession bezeichnet man den Vorgang der Pflanzenwelt, sich Brachflächen zurückzuerobern. Am Ende entsteht dann wieder Wald – unsere natürliche Landschaftsform. Wenn dies – so wie im Park am Gleisdreieck in Berlin – zugelassen wird, indem aufgegebenen Bahnflächen nicht mehr gebraucht und bewaldet werden, so entsteht ohne Zutun des Menschen ein attraktiver, grüner Erholungsraum, der inzwischen zu einem stark frequentierten Waldpark angewachsen ist.

Mancherorts werden Wiesen gepflegt und gemäht, einige Wege angelegt – mehr braucht es nicht, die Natur vollbringt den Rest. Wir täten also gut daran, damit aufzuhören, die Rasen ständig zu mähen, ständig in den Wuchs von Bäumen einzugreifen und an ihnen herumzuschneppeln sowie Hecken totzupflegen.

Mein Plädoyer: Lasst Natur gewähren, sie macht es eh besser als wir es je können. Die Straßenränder werden nicht mehr wöchentlich niedergefräst, sondern dort dürfen jetzt Brennnesseln, Mohn und Getreide wachsen. Das bedeutet auch, dass – wie zum Beispiel in Stuttgart, Linz oder München – die Flächen zwischen den Straßenbahn-Gleisen zu Wiesen werden, dort werden keine Gifte mehr gegen Pflanzen eingesetzt. Das kühlt die Stadtluft erheblich ab.

Totholzbäume bleiben stehen, als Wohnung für Specht, Fledermaus und Wildbiene, und werden – wo es für die Gehsicherheit notwendig ist – mit Stützen gesichert. Bäume in Parks dürfen endlich wieder ihren natürlichen Wuchs entfalten und Äste bis zum Boden behalten, ohne dass man sie gleichförmig in Standardform zuschneidet. Und am Boden darf wieder Farn, Efeu und Kraut wachsen. Durch diese Haltung (oder eigentlich das „Nicht eingreifen“) entsteht wieder Vielfalt, in Form von Lebensräumen und letztlich einer gesunden Umgebung für die Waldpark-Benutzer.



Gleisgrün in Schwerin



„bosco verticale“ Waldhochhäuser in Mailand mit 1000 Bäumen und Gehölzen



Lavendel-Dachgarten für die Honiggewinnung, Boutiquen-Hotel Stadthalle, Wien



Längst wurde durch Studien nachgewiesen, wie gesund der Aufenthalt im Wald für uns Menschen ist. Wenn wir dort sind und atmen, uns bewegen und genießen, nehmen wir Moleküle der Waldluft durch die Haut und unsere Atmung in uns auf. Diese Botenstoffe, so genannte „Terpene“, mit denen die Bäume untereinander kommunizieren, sind Heilstoffe, die schon nach wenigen Stunden in unserem Blut nachgewiesen werden können. Sie senken Allergene und stärken unser Immunsystem.

Aber über den medizinischen Effekt hinaus tut das Verweilen im Wald unserer Seele, unserem Wohlbefinden und unserem Gemüt gut. Gehen Sie, wo immer Sie können, barfuß. Damit wird das Walderlebnis ein Fest der Sinne. Sie spüren den Boden, achten genau auf jeden Schritt, Sie gehen langsam und bewusst. Manchmal halten oder umarmen sie einen Baum oder lassen sich auf einem Moosbett nieder. Inspiration und Ruhe, Entspannung und Frische. Ganz ohne Eile, ohne Handy, Kopfhörer oder Zigaretten. Wenn sie sich auf dieses Waldbaden einlassen, erholen sie sich in ungekannter Weise und Tiefe. Die „Sommerfrische“ bringt uns Erholung und Gesundheit, ist oft in unmittelbarer Nähe möglich und darüber hinaus für jeden leistbar.

### Frieden zwischen den Bäumen finden

Letztlich geht es um eine neue Beziehung zum Wald: Der Wald nicht nur als Holzlieferant, sondern unschätzbare Natur-Erholungsraum, in dem wieder Artenvielfalt der Pflanzen und der Tiere entstehen kann. Und in dem wir uns auch mit unseren gesellschaftlichen Riten verwurzeln können: Wenn es einen attraktiven Mischwald in der Nähe von Ballungszentren gibt, bietet es sich an, daraus einen Friedhofswald zu schaffen.

In den letzten Jahren sind allein in Deutschland etwa hundert solcher Ruheforste entstanden. Dort werden



Weidenbaum-Tor über Gehweg auf der Blumeninsel Mainau im Bodensee



Grünfassade eines Bankgebäudes in Wien

unter ausgewählten Bäumen biologisch abbaubare Urnen mit der Asche der Verstorbenen eingegraben. Eine Plakette am Baum erinnert an den hier beerdigten Menschen. Ein Kreislauf schließt sich und vielleicht ist die „Wiedergeburt“ als Teil eines Baumes oder einer Waldpflanze hier am eindrucklichsten vorstellbar.

Die Nachkommen besuchen nicht nur die Stelle der Urne, sondern sie bewegen sich damit durch einen naturnahen Wald, der – vertraglich gesichert – erhalten werden muss. Damit werden immer mehr Waldflächen entstehen, die über lange Zeit nicht geerntet werden, sondern in ihrer natürlichen Form erhalten bleiben.

Des Weiteren spreche ich mich dafür aus, die jahrhundertealte Tradition des Gedenkbaumes wieder in unser Denken zu integrieren – sei es zur Geburt eines Kindes, zur Hochzeit oder anlässlich eines anderen Ereignisses. Seien es politische Großtaten, an die erinnert werden soll, an den Bau eines Hauses oder eines Gebäudes. Stets sollte wenigstens ein Baum gepflanzt werden, der – meist weit über das Leben der handelnden Personen oder der Existenz des Gebäudes hinaus – ein Denkmal an diese Zeit erhält. Ein Zeugnis unserer Zeit für die folgenden Generationen.

### Mehr Lebensqualität dank grüner Kraft

Wenn wir Grün zulassen, in Wäldern, aber auch in unseren Gärten und auf Balkonen sowie am und über dem Haus, dann wirkt sich das unmittelbar auf uns aus. Die Atemluft wird besser, das Klima wird ausgeglichen, unsere Gesundheit wird gestärkt. Begrünen Sie Ihr Flachdach – und Sie bekommen eine neue Wohn- und Freizeitqualität für Ihr Leben. Sorgen Sie dafür, dass

in Ihrem Straßenzug Alleen-Bäume gepflanzt werden, und der Feinstaubgehalt wird sich mehr als halbieren. Stehen Sie dafür ein, dass Einzelbäume erhalten bleiben, und Sie werden mit einem Sauerstoff-Elixier verzaubert.

Begrüßen Sie, dass die totgepflegten Parks wieder natürlicher aussehen, dass Totholz liegen bleibt, Rasen zu blühenden Wiesen gedeiht und Baumgruppen zu kleinen Wäldern anwachsen dürfen. Jeder kann dazu beitragen und wir alle können unsere Zukunft neu gestalten. Am besten, wir beginnen jetzt!

Conrad Amber



Der Fotograf und Autor Conrad Amber fordert mehr Wertschätzung gegenüber lebensnotwendigem Grün. Seiner Überzeugung nach sind Erntewälder an Straßenzügen, das Anlegen grüner Hausfassaden und neue Qualitätsgütesiegel gut umzusetzende Maßnahmen, die den Weg in eine nachhaltige Zukunft ebnen. Im Kosmos Verlag ist im Frühling sein Buch „Bäume auf die Dächer, Wälder in die Stadt!“ erschienen.



Lesetipp:

**Bäume auf die Dächer  
Wälder in die Stadt**  
von Conrad Amber  
Kosmos Verlag 2017  
ISBN-13: 978-3440154038  
19,99 €



„townhouse“ in Venlo, Holland. Verwaltungsgebäude für 600 Mitarbeiter. Gute Luft und Gebrauchswasser durch Pflanzenfassaden, Recyclingmaterialien für das Gebäude und die Holzmöbel