Abenteuer Deutschland
Eine Heimat, 100 Geheimtipps

Zu Besuch im **Märchenwald**

Grüne Zauberei

Erholung gibt es hier umsonst! Deutschlands berühmter Förster Peter Wohlleben erklärt exklusiv in BILD der FRAU, warum uns der Wald gesund hält – und so viel Ruhe und Glücksmomente schenkt

Das Vogelkonzert ist einzigartig heute morgen. Sonnenstrahlen tauchen durchs Blätterdach. Aus dem Moos steigt Nebel empor. Peter Wohlleben kennt Zaubermomente wie diesen und kann einzigartig davon schwärmen. Er lächelt. „Die schönsten und märchenhaftesten Wälder sind die Urwälder, in denen über 200 Jahre alte Buchen und Eichen und höchstens 40 Prozent Nadelbäume wachsen. Wenn ich die Stämme der alten Buchen hochschaue, die 40 Meter über mir in den Himmel ragen, fühle ich mich wie in einem Natur-Dom."

„Ich erhole mich im Wald besser als am Strand"

Der Wald lockt mehr denn je. Er hat immer offen! Er bietet gute Luft, beruhigendes Grün, strahlt Ruhe aus – aber auch Spannung. „Hier bleibt viel verborgen, es knackt im Unterholz. Das sorgt für die mystische Stimmung", erklärt der 56-Jährige. Und verrät: „Ich erhole mich im Wald am besten. Am Strand guckt man ja nur in die Weite. Der Wald hat mehr Etagen, das Auge mehr zu tun."

„Er kann sogar unseren Blutdruck senken"

Wie geht Wald-Erholung am besten? „Mit allen Sinnen und Zeit", sagt Wohlleben. „Setzen Sie sich auf eine Decke, gucken Sie in die Krone." Kinder könnten mit Papier und Wachsmalstifte Rinden abpausen, Familien frische Blätter kosten. „Eiche schmeckt herber als Birke oder Buche, frische Fichtentriebe eher zitronig-frisch."

Wohlleben weiß viel Erstaunliches. Dass Bäume sich Wassermangel mitteilen, damit andere den Verbrauch drosseln. Sich unterirdisch um ihre Alten und Kinder kümmern. Und irre langsam wachsen: „20 Zentimeter in 15 Jahren." Das größte Geschenk? Wohlleben lächelt. „Der Wald ist ein Naturheilmittel, er hält uns gesund!" Nicht nur der Bewegung und des Sauerstoffs wegen. „Wir sind gerade in Daueralarmstimmung. Bäume senden Kommunikationsstoffe aus, Phytonzide. Die senken den Blutdruck." Schon eine halbe Stunde Waldbaden oder Stadtparkbesuch pro Woche erhöhe die Lebenserwartung.

Und wie kriege ich mal ein Reh zu sehen?

Tierbeobachter brauchen da mehr Geduld. „Reden Sie beim Laufen leise weiter, damit die Tiere spüren, dass Sie kein Jäger sind", rät Wohlleben. „So lief mir mit einer Schulklasse ein Rudel Hirsche über den Weg." Viele Arten seien nach Jahren zurückgekehrt: Wildkatzen, Schwarzstörche, Luchse, Biber. Aber Angst vor großen Tieren ist unnötig. „Wildschweine flüchten eher als Rehe. Ich kenne auch keinen Fall, wo der Wolf Menschen angriff." Seinen persönlichen Glücksmoment hatte er vor ein paar Tagen. „Ich stand im Schutzwald mit alten Buchen. Zu wissen, dass sie keiner absägt, macht mich glücklich."

JANA HENSCHEL

Weiterbildung für Waldfans

► In „Das geheime Band zwischen Mensch und Natur" verrät Peter Wohlleben Erkenntnisse über die sieben Sinne des Menschen, den Herzschlag der Bäume und die Frage, ob Pflanzen ein Bewusstsein haben **(Ludwig, 22 Euro)**

► Der Förster führt Besucher auf Wanderungen gern selbst in die Gefühlswelt der Bäume ein **(109 €, www.wohllebens-waldakademie.de)**

Peter Wohlleben (56) ist Förster in der Eifel; er brachte 19 Bücher raus (eines wurde verfilmt) und schreibt für das Naturmagazin „Wohllebens Welt"

Wer ein Reh im Wald entdeckt, hat großes Glück. Die Tiere sind sehr scheu und tarnen sich hervorragend

Märchenhafter Anblick: Im Bayerischen Wald sind die Wildkatzen wieder zurück

Zauberhaft anzusehen, aber giftig: Fliegenpilze wachsen aus dem Moos

Nützliche Helfer im Klimawandel: Biber bauen Staudämme, die das Wasser in den Wäldern halten

Die schönsten Wälder im ganzen Land

- **Stadtwald Lübeck** (Schleswig-Holstein). 250 Jahre alte Buchen und Eichen und ein Vorbild für naturnahe Waldnutzung.
- **Sachsenwald** (Schleswig-Holstein). Eichen, Buchen, Moore bei Aumühle.
- **Heilige Hallen** (Mecklenburg-Vorp). Geschützter Buchenwald nahe der Mecklenburgischen Seenplatte.
- **Ihlower Forst** (Niedersachsen). Samt Café mit Klosterstätte.
- **Kellerwald-Edersee** (Hessen). Schöne Urwälder, UNESCO-Weltkulturerbe!
- **Biosphärenreservat Mittlere Elbe** (Sachsen-Anhalt). Die Bäume der Auwälder zeigen in 2 m Höhe dunkle Ringe – Spuren vom letzten Eishochwasser 2003.
- **Nationalpark Hainich** (Thüringen). 75 km² Grün plus Baumwipfelpfad Thiemsburg (10 bis 16 Uhr, 1 bis 7 €).
- **Schutzwald Wershofen** (Rheinland-Pfalz). 4 km² Urwald, den die Waldakademie Wohlleben bewirtschaftet.
- **Sächsische Schweiz** (Sachsen). Felsennationalpark, 1100 km Wanderwege.
- **Schönbuch Wald** (Baden-Württemberg.). Besonders der Olgahain darin hat herrlich verwunschene Wege.

Die besten Adressen, um Tiere zu beobachten

- **Fischland-Darß-Zingst** (Mecklenburg-Vorp.). An der B 105 liegt im Herbst das größte Kranich-Rastgebiet.
- **Nationalpark Harz** (Niedersachsen, Sachsen-Anhalt). Rothirsche, Wildschweine, Auerhähne, Luchse. Bei Wildtierfütterung sieht man einige davon.
- **Tiergarten** (Berlin). In dem über 5 km² großen Stadtpark lassen sich mitten in der Großstadt Füchse und Habichte beobachten.
- **Havelland** (Brandenburg). Hier leben Otter, Seeadler, Gänse, Störche und Großtrappen.
- **Lausitz** (Brandenburg, Sachsen). Geführte Touren auf den Spuren der Wölfe: www.wolflandtours.de
- **Nationalpark Eifel** (NRW). Von Besucherplattformen aus können Hirsche, mit viel Glück auch Wildkatzen und Uhus beobachtet werden.
- **Wisent-Wildnis am Rothaarsteig** (NRW). 2013 wurden Wisente ausgewildert. Heute gibt es zwei Herden.
- **Nationalparkzentrum Falkenstein** (Bayern). Im Tierfreigelände leben Luchse, Wölfe, Wildpferde, Auerochsen.
- **Sinntal.** Im längsten Bachökosystem Bayerns lässt sich der Biber beobachten. Plus: Es gibt einen Biberlehrpfad.

Fotos: actionpress, dpa (2), imago, Guido Ohlenbostel, Shutterstock