

# Gesundheit? Wald hilft!

„Waldbaden“ ist Trend – doch was ist der Unterschied zu einem normalen Spaziergang? Nun, es geht um Intensität. Waldbadende nehmen die Bäume mit allen Sinnen wahr, nehmen sich Zeit, atmen bewusst die saubere Luft ein, genießen die Ruhe. Sinnvoll ist das allemal, denn die gesundheitsfördernde Wirkung von Wäldern ist wissenschaftlich belegt. Insbesondere Studien aus Japan sind wegweisend.

Die Untersuchungen nähern sich dem Thema medizinisch. Forscher versuchten herauszufinden, was im Körper passiert, wenn der Mensch in den Wald geht. Sie belegten unter anderem, dass Blutdruck und Herzfrequenz sinken und dadurch Stress abgebaut wird. Sie stellten ferner fest, dass die Therapie von starken Depressionen besser wirkt, wenn der Wald einbezogen wird.

*Wald tut gut – das haben federführend japanische Forscher herausgefunden.*



Garlstorfer und Toppenstedter Wald  
Naturpark Lüneburger Heide

## Das Schutzgebiet in Kürze

**Größe:** 434 ha

**Lage:** nördliche Lüneburger Heide zwischen Hanstedt und Salzhausen

**Schutz:** Landschaftsschutzgebiet WL 27 seit 2020, dient dem Schutz des gleichnamigen FFH-Gebiets Nr. 230 als Teil des europäischen Schutzgebietsnetzes „Natura 2000“

Sie erkannten, dass Menschen nach Operationen schneller gesund wurden, wenn sie durchs Fenster Bäume sahen und nicht auf eine Hauswand starren mussten. Sie zeigten schließlich, dass dadurch, dass mehr körpereigene Killerzellen gebildet werden, das Immunsystem gestärkt wird.

Auch ohne die Wissenschaft spüren Menschen bei Waldbesuchen intuitiv all das, was die Forscher belegt haben. Der Garlstorfer und Toppenstedter Wald ist ein perfektes Gebiet, um tief einzuatmen – der Gesundheit zum Wohl.

## Mehrere Lebensraumtypen in einem Gebiet

Auch ökologisch ist es wertvoll. Mit der sogenannten Flora-Fauna-Habitat-Richtlinie (FFH) haben alle EU-Staaten Gebiete festgelegt, in denen die biologische Vielfalt erhalten und gefördert werden soll. Festgelegt ist auch, welche Lebensraumtypen besonders geschützt sind. Der Garlstorfer und Toppenstedter Wald repräsentiert gleich mehrere davon. Zu nennen sind etwa der Hainsimsen-Buchenwald, der Waldmeister-Buchenwald, Stieleichen- und Hainbuchenwald sowie bodensaure Eichenwälder.



## Baum als Sinnbild des Lebens

Der Wald mit seinen Bäumen ist ein Landschaftselement mit hoher symbolischer Aufladung.

Er kann bedrohlich und verheißungsvoll, wohltuend und schreckeinflößend sein. Schon am Ursprung der nordischen Mythologie steht ein Baum: Der Weltenbaum heißt Yggdrasil und ist eine Esche,

die den gesamten Kosmos verkörpert. Die Weltesche verbindet Himmel, Erde und Unterwelt, sie wird gelesen als das Sinnbild des Lebenskreislaufes.

## Buchenwald und Totholz – Laubwald als wertvolles Ökosystem

Eingebettet in das Landschaftsschutzgebiet Garlstorfer Wald und weitere Umgebung, stellt das Landschaftsschutzgebiet Garlstorfer und Toppenstedter Wald ein naturschutzfachliches Kleinod dar. Hervorzuheben sind die naturnahen Laubholzwälder mit wertvollem Totholz. Wer auf dem Baumwipfelpfad Heide-Himmel in Hanstedt-Nindorf steht, bekommt einen Eindruck von der Ausdehnung dieser Wälder. Das Gebiet präsentiert sich als eines der Areale mit den größten Hainsimsen-Buchenwäldern der norddeutschen Tiefebene. Hier sind die Böden relativ sauer, und unter den mächtigen, den Boden stark beschattenden Buchen wachsen nur wenige Pflanzenarten. Wälder wie diese sind es, die in Mythen und Märchen eine besondere Rolle spielen.



*Auf der Plattform des Baumwipfelpfades Heide-Himmel kann der Blick über den Garlstorfer und Toppenstedter Wald schweifen.*

### Herausgeber:

Naturparkregion  
Lüneburger Heide e.V.  
Schloßplatz 6  
21423 Winsen (Luhe)

info@naturpark-lueneburger-heide.de  
www.naturpark-lueneburger-heide.de

### In Kooperation mit:

Landkreis Harburg  
Untere Naturschutzbehörde (UNB)  
Schloßplatz 6  
21423 Winsen (Luhe)

unb@lkharburg.de  
www.naturschutz.landkreis-harburg.de

Landschaftsschutzgebiet  
Garlstorfer und  
Toppenstedter Wald



# Ganz.Schön.Lebendig

Unser Naturerbe im Landkreis Harburg



# Willkommen im Landschaftsschutzgebiet Garlstorfer und Toppenstedter Wald

Teilfoto © Naturpark Lüneburger Heide, Gestaltung: blattwerker.de, gedruckt auf 100% Recyclingpapier



# Mythen unterm Buchenlaub

Der Wald ist ein Ort, in den Menschen sich zurückziehen und Ruhe und Kraft schöpfen. Wald tut gut. Diesen Erholungszweck erfüllt er neben vielen weiteren Funktionen in der heutigen Welt. Jahrhunderte und Jahrtausende zurück gehörte er, noch viel mehr als heute, zur Lebensumgebung der Menschen. Er war ein Ort mit wichtigen Ressourcen – Holz und Nahrungsmittel –, aber auch ein Ort der Gefahr und der Wildheit. Ein wenig hat sich das Mystische des Waldes auch in die heutige Zeit gerettet. Noch heute ist ein Wald, der am Tag schön und einladend ist und im Sonnenuntergang melancholisch wirkt, des nachts plötzlich schaurig und furchteinflößend.

## Wenn Bäume Geschichten erzählen könnten

Der Wald ist perfekt für die Kulisse von Sagen und Märchen, und das auch, weil Bäume einzeln betrachtet Epochen verbinden. Sie werden sehr alt, meist älter als Menschen. Von einzelnen Bäumen – etwa den Ivenacker Eichen an der Mecklenburgischen Seenplatte –, weiß man, dass sie 1000 Jahre alt sind. Eine jahrhundertealte Eichen-Hainbuchenformation gibt es in der Nähe von Soltau – so besonders, dass sie vom Naturpark Lüneburger Heide als örtliches „Naturwunder“ eingeordnet wurde.

Waldlichtungen haben es den Menschen ebenfalls angetan. Nicht nur in der Mittelalter-Literatur ist das der Ort, an dem Kontakt zur Anderswelt aufgenommen werden kann. Hier stoßen die großen Helden der Märchen und Sagen auf Hexen und Zauberer, Riesen und Zwerge, Feen und Götter.



© Torsten Beuster

© blattwerker.de

Die Wälder der Lüneburger Heide bieten Lebensraum für prächtige Damhirsche (Foto) oder auch Rotwild. Großes Foto: Herbststimmung im Garlstorfer Wald.



© Rüdiger Heins

Welche drei Märchen, die im Wald spielen, sind hier dargestellt?

A)



B)



C)



A) Rotkäppchen; B) Hänsel und Gretel; C) Bremer Stadtmusikanten

## Waldsymbolik zwischen Gefahr und Idylle

In den Grimmschen Märchen ist der Wald wesentlicher Handlungsort. Hänsel und Gretel treffen im Wald auf die Hexe in ihrem Lebkuchenhäuschen. Rotkäppchens Wolfsbegegnung? Im Wald auf dem Weg zur Großmutter. Und Rumpelstilzchen tanzt im Wald ums Feuer und glaubt, dass niemand seinen Namen weiß.

Etwa zeitgleich zeichnet die Romantik (Ende 18. bis Mitte 19. Jahrhundert) ein mystisches Bild von Idylle. Der Wald steht nicht für Gefahr, sondern spiegelt die Sehnsucht nach Einheit und Ruhe. Das Grundgefühl: Melancholie. Die Landschaft: ein Ort des Rückzugs.

*Buchen-Schleimrüblinge: Pilze am Boden oder an Bäumen sind aus dem Wald nicht wegzudenken.*



© Rüdiger Heins

© VDI-Fotoportal/Franz Pollich



© VDI-Fotoportal/Wolker Michel

*Der Feuersalamander lebt in feuchten Wäldern.*

## Schwarz-gelb und keine Wespe

Feuersalamander mit ihrer leuchtend schwarz-gelben Zeichnung sind die wohl bekanntesten Salamander. Sie kommen auch in den Weiten des Garlstorfer und Toppenstedter Waldes vor. Der Schwerpunkt ihres Verbreitungsgebietes liegt in Deutschland aber eher im Westen und Südwesten. Die guten Lebensbedingungen in einigen feuchten Wäldern der Lüneburger Heide haben aber zu inselartigen Vorkommen auch hier geführt.

Das Flecken- oder Streifenmuster der großen Salamander – sie werden bis zu 20 Zentimetern lang – ist bei jedem Tier unterschiedlich. So ist es möglich, sie individuell zu erkennen. Allerdings lassen sich die nachtaktiven Lurche eher selten sehen. Nur bei oder nach starkem Regen sind sie auch tagsüber unterwegs. Ansonsten verbringen sie die Zeit zwischen Baumwurzeln, in Steinhaufen, Höhlen oder Erdlöchern. Von historischen Mythen und Aberglauben blieb das Tier nicht verschont: Man glaubte, dass seine leicht giftigen Hautsekrete in der Lage seien, Brände zu löschen. Darum warfen die Menschen Salamander früher ins Feuer – daher wohl auch der Name. Zu seinem Glück vertraut man heute bei Bränden eher auf die örtliche Feuerwehr.

