



Newsletter

März 2026



INHALTSVERZEICHNIS

Urwald, Höhle und Tradition – Vereinsausflug in den Bödmerenwald	4
Wald als Gesundheitsquelle – Wartenberger Waldtherapie-Kongress 2025	7
Fieberklee – <i>Menyanthes trifoliata</i>	10
Mitgliederversammlung	13
Outdoor Erste-Hilfe-Kurs	15
Marketing für selbstständig Praktizierende – Karte der Mitglieder	16
Vernetzung der Vereinsmitglieder via Kontaktdaten	17
Umfrage für die aktive Teilnahme im Rahmen von naturgestützten Interventionen	18
Agenda	19
Artikel in der Zeitschrift Green Care	20
Quiz	21

Frühling – Zeit des Neubeginns in der Natur

Liebe Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden,

Der Frühling ist da – und mit ihm das Erwachen der Natur. Die Tage werden länger, das Licht kehrt zurück, und in Wald und Wiese beginnt es zu knospen, zu spriessen und zu duften. Auch unser Verein ist voller Leben: Wir blicken auf ein bewegtes erstes Jahr zurück und freuen uns, dass wir gemeinsam in unser zweites Vereinsjahr starten dürfen – mit frischer Energie, inspirierenden Begegnungen und einer wachsenden Gemeinschaft.

In diesem Newsletter möchten wir Euch Einblicke in vergangene Veranstaltungen geben, kommende Angebote vorstellen und aktuelle Entwicklungen rund um Naturtherapie und Waldbaden mit Euch teilen. Lasst Euch inspirieren von Erfahrungen, Geschichten und Ideen, die alle eines gemeinsam haben: die tiefe Verbundenheit mit der Natur.

Wir wünschen Euch eine freudvolle Frühlingszeit – und viele heilsame Momente im Grünen.

Herzliche Grüsse

Euer Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden

Urwald, Höhle und Tradition – Vereinsausflug in den Bödmerenwald

Autorin und Bilder: Martina Föhn

Am 27. September 2025 begaben sich Mitglieder der SGNW auf eine ganz besondere Entdeckungsreise: eine geführte Tour in den sagenumwobenen Bödmerenwald im Muotathal – einem der urtümlichsten Wälder der Schweiz.



Abb.: Der Bödmerenwald zeigt sich aufgrund seiner Lage häufig vor einer nebligen Kulisse, die ihm umso mehr einen mystischen Charakter verleiht.

Geleitet wurde die Exkursion von Miriam Sager, Forstingenieurin und Bereichsleiterin Wald der Oberallmeindkorporation Schwyz. Mit grossem Fachwissen führte sie die Gruppe durch das mystische Waldgebiet. Dabei wurden nicht nur seltene Pflanzen und spannende ökologische Zusammenhänge erklärt – etwa wie das Kalkgestein der Region eine eindruckliche Karstlandschaft formt – sondern auch faszinierende Einblicke in die unsichtbare Welt unter den Füßen gewährt: Tief unter dem Bödmerenwald erstreckt sich das legendäre Hölloch, eines der grössten Höhlensysteme Europas. Einer alten Sage zufolge soll der Teufel selbst hier seine Finger im Spiel gehabt haben.



Abb.: Kalksteine schufen über Jahrtausende hinweg ein riesiges Höhlensystem, das sich unterhalb des Bödmerenwalds kilometerweit ausbreitet.

Neben beeindruckenden Felsformationen und uralten Baumriesen bot der Wald auch Einblick in das empfindliche Gleichgewicht von Werden und Vergehen: Pilze, in erstaunlicher Vielfalt sichtbar, spielen dabei eine zentrale Rolle. Ein botanisches Highlight war der Fund der Engelshaarflechte, eine äusserst seltene Art, die schweizweit nur an drei Standorten vorkommt – ein unauffälliger, aber eindrucksvoller Zeuge unberührter Natur.



Abb.: Das Totholz des Bödmerenwaldes ist ein Eldorado für Pilze.

Nach der Tour bot der Besuch im Urwaldpavillon nochmals Gelegenheit, in die einzigartige Welt des Bödmerenwaldes einzutauchen – mit interaktiven Stationen, Klangwelten und vielen spannenden Informationen.



Abb.: Der Urwaldpavillon präsentiert auf interaktive Weise ein riesiges Wissen über das Urwaldreservat Bödmerenwald.

Auf der Rückfahrt erlebte die Gruppe eine weitere Überraschung: Der Alpbazug mit bunt geschmückten Kühen, dem Geläut der Trycheln und den traditionell gekleideten Sennen liessen die Mitglieder eintauchen in die lebendige Tradition der Muothtaler – ein authentisches Stück Schweiz zum Mit(er)leben.

Wald als Gesundheitsquelle – Wartenberger Waldtherapie-Kongress 2025

Autorin: Marlène Fretz

Bilder: diverse Personen, siehe Abbildungen

Am 24. und 25. Oktober 2025 fand in Deutschland an der Klinik Wartenberg der 1. Wartenberger Waldtherapie-Kongress statt. Unter dem Leitthema „Allianz für den Wald als Gesundheitsquelle“ nahmen rund 100 Fachpersonen aus Medizin, Therapie, Wissenschaft und Praxis teil. Ziel des Kongresses war es, den aktuellen Stand der Waldtherapie darzustellen und ihre zukünftige Bedeutung im Gesundheitswesen zu beleuchten.

Die Klinik Wartenberg ist eine geriatrische Rehabilitationsklinik mit einem eigenen, barrierefrei angelegten Waldtherapiepfad. Sie verbindet medizinische Rehabilitation mit naturnahen Therapieangeboten und setzt den Wald gezielt als unterstützenden Gesundheitsraum ein. Damit bot sie einen idealen Rahmen für einen Kongress, der Wissenschaft, Praxis und klinische Anwendung zusammenführen wollte.

Der erste Kongresstag war der wissenschaftlichen Evidenz gewidmet. Präsentiert wurden aktuelle Forschungsergebnisse zu Stressreduktion, psychischer Gesundheit und immunologischen Effekten. Fachimpulse und Beiträge stammten unter anderem von Qing Li, Gisela Immich sowie Dr. Daniela Haluza, die mit einem lebhaften und engagierten Auftritt zum Thema Wald und Gesundheit besonders überzeugte. Die Vorträge unterstrichen die internationale Ausrichtung und die wissenschaftliche Fundierung der Waldtherapie.

Der zweite Tag stand im Zeichen der Praxis. Auf dem Waldtherapiepfad und im angrenzenden Waldpark wurden waldtherapeutische Ansätze in angeleiteten Sequenzen erlebbar gemacht. Die Verbindung von Theorie, Selbsterfahrung und fachlicher Begleitung verdeutlichte den Wald als wirksamen therapeutischen Raum, auch im rehabilitativen Kontext.



Abb.: An den Übungen nimmt auch Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio teil, der als Begründer der Waldtherapie gilt. (Foto: Renate Schmidt, Quelle: Süddeutschen Zeitung 10.11.25)

Neben dem fachlichen Austausch trug auch das Rahmenprogramm zur besonderen Atmosphäre bei. Die Teilnehmenden wurden kulinarisch verwöhnt, und ein gemeinsamer Abend beim bayrischen Bier bot Gelegenheit zu vertiefenden Gesprächen zwischen Kongressteilnehmenden und Dozierenden. **Die Präsenz vor Ort bot der SGNW die Möglichkeit, sich über die Landesgrenzen hinaus bekannt zu machen.** Auch ein Vertreter der Gesundheitskasse AOK Bayern war vor Ort. **In vielen persönlichen Begegnungen konnten neue Kontakte geknüpft werden.**



Abb.: 1. Wartenberger Waldtherapie Kongress. Der erste Waldtherapiekongress in Wartenberg war ein voller Erfolg. (Foto: nsc, Quelle: Süddeutsche Zeitung 10.11.2025)

Der Wartenberger Waldtherapie-Kongress machte deutlich, dass Waldtherapie zunehmend als wissenschaftlich fundierter, wirksamer und praxisnaher Gesundheitsansatz wahrgenommen wird. Die Veranstaltung setzte wichtige Impulse für die Weiterentwicklung der Wald- und Naturtherapie, förderte den internationalen Dialog und unterstrich die Bedeutung des Waldes als ernstzunehmenden therapeutischen Raum. Besonders deutlich wurde dabei, wie wichtig eine starke Allianz zwischen Forschung, Praxis, Kliniken, Kostenträgern und Verbänden ist, um den Wald langfristig als Gesundheitsquelle im Gesundheitswesen zu verankern und weiterzuentwickeln.



Abb.: Auf dem Lehrpfad direkt hinter der Klinik lernen Kongressteilnehmer praxisnahe Übungen unter Anleitung kennen, im Bild Waldtherapeutin Manuela Fischer. (Foto: Renate Schmidt, Quelle: Süddeutsche Zeitung 10.11.2025)

Anmerkung: Im deutschen Raum ist der Begriff Waldtherapie gängig, beinhaltet auch Waldbaden im präventiven Sinn.

Der nächste Wartenberger Waldtherapie-Kongress findet vom 23. bis 24. April 2027 statt.

Fieberklee – *Menyanthes trifoliata*

Autorin: Fabienne Kuhn

Bilder: Martina Föhn

Systematik und Lebensraum

Der Fieberklee (lat. *Menyanthes trifoliata* L.), auch Bitterklee, Wasserklee, Zottelblume oder Gallkraut genannt, gehört zu der Familie der Fieberkleegevächse [1, 2, 3]. Das zusammengesetzte Blatt der Pflanze erinnert mit seinen drei Teilblättern an die typischen Blätter von Klee [1, 4].

Diejenigen des Fieberkleees sind jedoch um einiges grösser. Entgegen der Vermutung sind die beiden Arten aber nicht miteinander verwandt [4]. Es sind aber nicht die Blätter oder die bescheidene Grösse von 15 bis 30 cm der Pflanze, die bestechen, sondern die vielen weissen, teilweise rötlichen Blüten [1]. Diese faszinieren mit ihren fünf Zipfeln, welche mit filigranen Haaren verziert sind [1, 4].



Abb.: Blüte des Fieberkleees

Der Fieberklee bevorzugt feuchte und nasse Standorte und ist in Feuchtwiesen, Mooren, und in Flachwasserzonen von Sümpfen und Teichen zu finden [1, 3, 4]. Als Pionierpflanze bevorzugt sie nährstoffarme Bodenverhältnisse [3, 4]. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckt sich

von der gemässigten bis borealen Zone über die ganze Nordhemisphäre. Sie ist jedoch auch in Japan, Marokko, dem Kaukasus und der Sierra Nevada zu finden [4].

Besonderheiten und Mehrwert des Fieberklees

Die Vermehrung des Fieberklees findet im Untergrund über ein bis zu zwei Meter langes Rhizom statt, das ein dichtes Wurzelgeflecht bildet. Dadurch kann die Pflanze auch bis in Gewässer hineinwachsen. Um unter diesen Umständen überleben zu können, hat der Fieberklee ein paar wichtige Besonderheiten entwickelt. Die Blätter und Stängel sind hohl und mit Luft gefüllt, um der Pflanze Auftrieb im Wasser zu geben, damit sie nicht untergeht [4].



Abb.: Die Pflanze schwimmt auf dem Wasser.

Der Fieberklee besitzt einen hohen Wert für die Biodiversität [4]. Nicht nur ernähren sich Schmetterlinge, Hummeln und Wildbienen von seinem Nektar, sondern die Blätter des Fieberklees sind eine bevorzugte Nahrungsquelle für die Schmetterlingsraupe des Nesselbärs (*Spilosoma urticae*) [3, 4]. Durch das Verschwinden von Feuchtgebieten (z.B. durch Landwirtschaft und Überbauung) ist ein Rückgang dieser Spezies zu verzeichnen, wobei diese auf der Vorwarnliste der Roten Liste in Deutschland ist [5, 6].

Der Fieberklee in der Pflanzenheilkunde und Medizin

Der Fieberklee wird seit langer Zeit in der traditionellen Volksheilkunde als Heilpflanze verwendet [2, 3, 4]. Früher wurde die Pflanze, wie der Name vermuten lässt, gegen Fieber eingesetzt, heute jedoch nicht mehr, da keine fiebersenkende Wirkung nachgewiesen werden konnte [2, 4, 7].

Die Pflanze wird in der traditionellen Pflanzenheilkunde und in der Homöopathie gegen Magen-Darm-Trakt Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne und Nervenschmerzen angewendet [2]. Die in der Pflanze enthaltenen Bitterstoffe, welche die Magensaftproduktion anregen, haben eine medizinisch anerkannte Wirkung auf den Verdauungstrakt [2, 7]. Weiter weist Fieberklee Flavonoide auf, welche eine antioxidative Wirkung im Körper haben. Nebst Cumarine, welche die Durchblutung fördern, enthält die Pflanze auch einen hohen Anteil an Vitamin C (nach der Blüte ca. 900 mg pro 100 g frischer Blattmasse). Die Gerbstoffe im Fieberklee haben adstringierende Eigenschaften, durch welche Entzündungen und Reizungen der Schleimhäute und oberflächlichen Hautschichten reduziert werden. Noch nicht alle Aspekte des Fieberklees wurden bisher genauestens erforscht, doch es wurden Hinweise gefunden, dass die Pflanze noch weitere vielversprechende Effekte, wie antibakterielle Wirkung aufweisen könnte oder gegen entzündliche Nierenerkrankungen eingesetzt werden könnte [2].

[1]: <https://www.infoflora.ch/de/flora/menyanthes-trifoliata.html>

[2]: <https://natuerlich.thieme.de/therapieverfahren/phytotherapie/detail/fieberklee-nah-am-wasser-gebaut-4655>

[3]: <https://www.wildstauden.ch/p/menyanthes-trifoliata-622>

[4]: <https://www.stiftung-naturschutz.de/aktuelles/pflanze-des-monats/fieberklee>

[5]: https://www.pyrgus.de/Spilosoma_urticae.html

[6]: https://www.rote-liste-zentrum.de/de/Detailseite.html?species_uuid=e325e3f8-ba77-473e-a9d5-dd3130f1c8a3

[7]: <http://heilpflanzenwissen.at/pflanzen/der-fieberklee/>

Mitgliederversammlung

Autor: Stefan Riesen

Bild: Marlène Fretz

Am 22. November 2025 fand in Wädenswil die zweite Mitgliederversammlung der SGNW statt. Insgesamt elf Personen fanden sich an diesem Samstagnachmittag ein, um sich über die Aktivitäten unseres noch jungen Vereins zu informieren, diese zu diskutieren und aktiv mitzugestalten.

Vor der ordentlichen Mitgliederversammlung kamen wir in den Genuss eines spannenden und bilderreichen Vortrags von Dr. Tomáš Hraško. Er ist Endokrinologe und Diabetologe an der Seegarten Klinik in Kilchberg sowie ärztlicher Leiter der Fortbildung Klinische Umweltmedizin SCOPRO. Tomáš Hraško erläuterte unter anderem das EPNEIS-Modell, das den Menschen in seinem gesamten bio-psycho-sozialen und ökologischen Kontext betrachtet. Gesundheit wird dabei nicht nur medizinisch, sondern im Zusammenspiel mit Umwelt, Natur und Lebensumständen verstanden. Dem Wald und dem Naturraum kommt in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle als gesundheitsfördernden Faktoren zu.



Abb.: Martina Föhn begrüßt den Referenten Tomáš Hraško.

In der anschliessenden ordentlichen Mitgliederversammlung wurde das Vereinsjahr 2024 besprochen und – wo erforderlich – genehmigt. Die entsprechenden Details sind in den Dokumenten zur Mitgliederversammlung 2024 im Mitgliederbereich der Webseite ersichtlich. An dieser Stelle nur eine Zahl: Per Ende 2025 zählt der SGNW 40 Mitglieder.

Ein Rückblick auf das Vereinsjahr 2024 / 2025 sowie ein Ausblick auf das Jahr 2026 zeigten auf, welche Anliegen und Wünsche unserer Vereinsmitglieder bereits umgesetzt werden konnten, welche sich in Bearbeitung befinden und welche noch anstehen. Zudem wurden erste geplante Aktivitäten für 2026 vorgestellt.

Beim anschliessenden Apéro fand ein reger und angenehmer Austausch unter den Anwesenden statt. Die positive und engagierte Stimmung macht Hoffnung auf ein erfolgreiches und inspirierendes Vereinsjahr 2026.

Outdoor Erste-Hilfe-Kurs

Autor:innen: Michael Ingold, Marlène Fretz, Martina Föhn

Sicher im Wald unterwegs? Wie geht das?

Wir von der SGNW haben eine Kooperation mit der Firma Outdoor Erste Hilfe, sicher draussen unterwegs. Daher möchten wir gerne allen unseren Mitgliedern ein interessantes Angebot unterbreiten. Bei Teilnahme des Kurses im Jahr 2026 profitierst Du von einem Rabatt von CHF 20.-

Michael Ingold:

Kurse Outdoor

In unseren Trainings konzentrieren wir uns auf Not- und Unfallsituationen, die in der Natur auftreten können. Insbesondere dann, wenn der Rettungsdienst nicht sofort verfügbar ist. Durch die langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, in der Erwachsenenbildung sowie bei Projektcoachings mit dem Fokus auf Sicherheits- und Risikomanagement im Outdoor- Bereich, setzen wir den Fokus in unseren Kursen zusätzlich auf gruppendynamische Prozesse, die bei einem Notfall auftreten können.

Was unterscheidet uns von den klassischen Nothilfekursen?

Gegenüber den klassischen Nothilfekursen liegt bei uns der Schwerpunkt bei Unfällen, die sich in der Begleitung von Gruppen in der Natur ereignen können.

Deshalb werden in unseren Kursen folgende Themen ergänzend berücksichtigt und geübt:

- Notfallmanagement bei Unfällen dank einem klaren Ablaufschema
- Umgang mit Gruppen in Notfallsituationen
- Richtiges Delegieren von Aufgaben an Teilnehmende
- Retten und Transport in unwegsamem Gelände
- Outdoor-Erste-Hilfe-Ausrüstung für unterwegs
- Vertieftes Fachwissen zur besseren Beurteilung der Situation
- Sicherheits- und Risikomanagement für Gruppen

Profitiere von Deinem exklusiven Rabatt!

Als Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden SGNW, profitierst Du im Jahr 2026 von CHF 20.- auf alle BLS-AED Kurse und CHF 50.- auf alle First Aid 1 IVR-Kurse.

Wir empfehlen den eintägigen Kurs am 29. August 2026. Der Kurs findet im Wald, mit dem ÖV gut erreichbar, in Olten statt (3 Minuten vom Bahnhof entfernt).

Bitte gebt bei der Anmeldung an, dass Ihr Mitglied der SGNW seid.

www.outdoorersthilfe.ch

Marketing für selbstständig Praktizierende – Karte der Mitglieder

Autorin: Martina Föhn

Die Karte unserer Mitglieder hat noch viel Platz. Gerne verlinken wir SGNW-Mitglieder, die beruflich in Waldbaden, -coaching, -therapie oder Naturtherapie tätig sind und eine eigene Firma führen, auf unserer öffentlichen Webseite. Nutze die Gelegenheit, auf Deine Firma aufmerksam zu machen.

Bei Interesse, melde Dich bitte mit Angabe Deiner Webseite unter info@naturtherapie-waldbaden.ch.

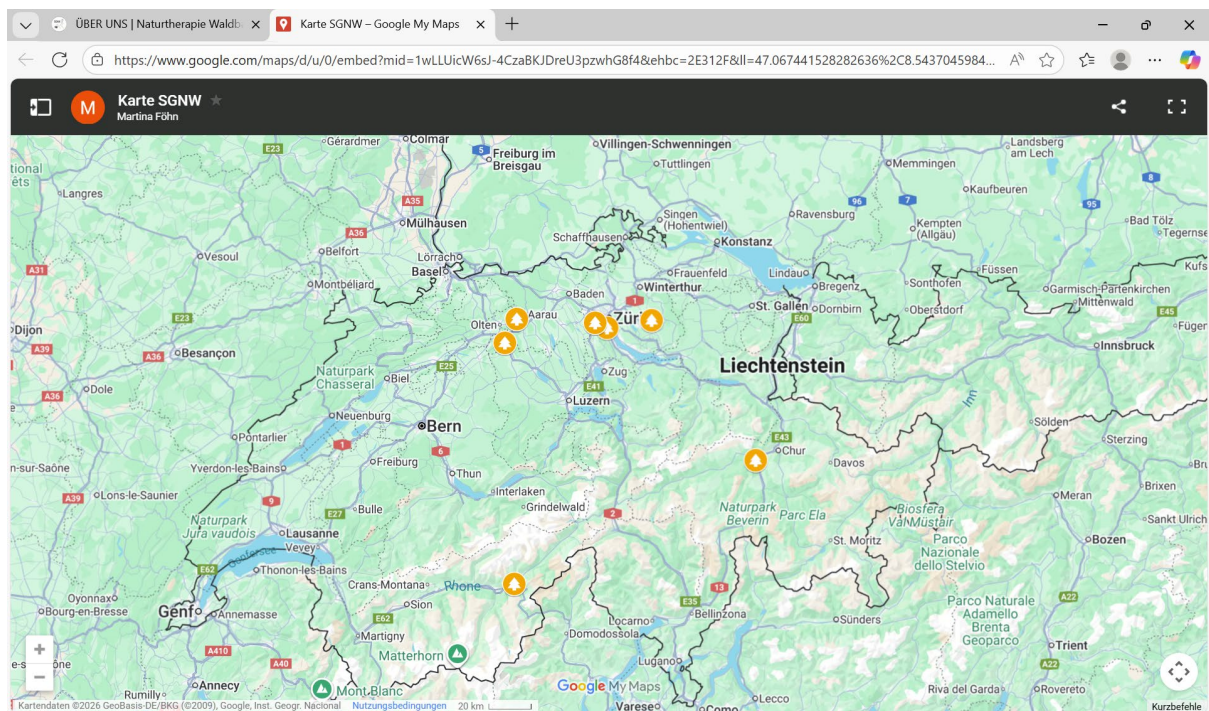


Abb.: Karte der praktizierenden Mitglieder auf der Webseite der SGNW (<https://www.google.com/maps/d/u/0/embed?mid=1wLLUicW6sJ-4CzaBKJDreU3pzwhG8f4&ehbc=2E312F&ll=47.067441528282636%2C8.54370459844656&z=8; 16.2.2026>)

Vernetzung der Vereinsmitglieder via Kontaktdaten

Autorin: Martina Föhn

Schon mehrere Male wurde an uns die Frage oder Bitte getragen, dass sich die Mitglieder der SGNW untereinander austauschen können. Dem Wunsch kommen wir gerne entgegen.

Damit wir aber den Datenschutz einhalten und Deine Kontaktdaten weitergeben dürfen, benötigen wir Deine Einwilligung. Melde Dich unter info@naturtherapie-waldbaden.ch, wenn Du möchtest, dass Dein Name und/oder Deine Mail-Adresse und/oder Deine Telefonnummer in einer Liste anderen Mitgliedern zugänglich gemacht wird. Die von Dir genannten Daten werden im mitgliederinternen Bereich aufgeschaltet. Das heisst, sie sind nur für die Vereinsmitglieder sichtbar.

Bitte gib an, welche Daten Du anderen Mitgliedern mitteilen möchtest:

Vorname	Nachname	E-Mail-Adresse	Telefonnummer	Interesse an Whatsapp-Gruppe wenn ja, bitte ankreuzen

Personen, die uns keine Daten übermitteln, werden in der Liste nicht geführt.

Umfrage für die aktive Teilnahme im Rahmen von naturgestützten Interventionen

Autorin: Martina Föhn

Jedes Jahr organisieren wir mehrere Exkursionen und Vorträge. Diese Plattform steht auch unseren Mitgliedern offen.

Daher möchten wir Dich anfragen, ob Du Interesse hast, in diesem Jahr oder zu einem späteren Zeitpunkt für die SGNW ein Halbtagesprogramm mit naturgestützten Interventionen anzubieten – im Rahmen einer Exkursion oder eines Vortrags. Die Veranstaltungen verstehen wir als Gelegenheit zum fachlichen Austausch, zur Fortbildung und zur persönlichen Reflexion.

Gerne unterstützen wir Dich bei der vereinsinternen Organisation und Administration.

Als Dankeschön erhältst Du für Deinen Einsatz ein kleines Präsent.

Wenn Du Interesse hast, melde Dich bitte bei uns unter info@naturtherapie-waldbaden.ch.

Agenda

21. März 2026

Internationaler Tag des Waldes

<https://tag-des-waldes.de/>

3. – 4. September 2026

5. Schweizer Landschaftskongress

Davos

<https://landschaftskongress.ch/>

11. – 13. September 2026

8. Kongress für Waldbaden & Gesundheit

WaldResort Hainich, DE

<https://waldbaden-akademie.com/kongresse/>

31. Oktober 2026, Nachmittag

Mitgliederversammlung SGNW

5. & 6. November 2026

Mind Body Medicine Kongress

Pontresina

<https://sfmbm.org/kongress/>

Artikel in der Zeitschrift Green Care

Autorin: Martina Föhn

Vier Beiträge des Schwerpunktes in der März-Ausgabe der Zeitschrift «Green Care» stammen von Mitgliedern der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden (SGNW). Sie beleuchten Achtsamkeit im Wald als erfahrungsbasierten Wahrnehmungsprozess, zeigen im Waldcoaching die Verbindung von Natur, Entspannung und beruflicher Reflexion, beschreiben den Wald als erweiterten Raum psychologischer Beratung und skizzieren unter dem Leitmotiv „Vom Moos zum Markt“ den Transfer naturbasierter Erkenntnisse in Alltag, Beruf und Wirtschaft.

Wir sind sehr stolz auf diese Präsentationen, die unsere Arbeit sichtbar machen und die Bedeutung unseres Vereins eindrücklich unterstreichen. Ein herzlicher Dank geht an alle Autorinnen und Autoren für ihre inspirierenden und fachlich wertvollen Beiträge sowie für ihr ausserordentliches Engagement.

Die Zeitschrift ist online verfügbar ab März unter:

<https://www.greencare.at/fachzeitschrift/>

Quiz

Auflösung aus dem Newsletter September 2025



Sarcosphaera coronaria – Violetter Kronenbecherling

Wer kennt die Pflanze auf dem Titelbild?



Die Auflösung folgt im nächsten Newsletter.