



Newsletter

September 2025



Bild: Martina Föhn

INHALTSVERZEICHNIS

Herbstliche Pilzzeit: Ein Netzwerk der Natur und des Vereins.....	3
Landscape and Health in der Landschaftskonvention des Europarates	4
4th World Conference on Forests & Parks for Public Health	6
Die Lebendigkeit der Erde, Ausflug zum Mikrobiom unseres Planeten.....	7
Rot-Buche <i>Fagus sylvatica</i>	9
Agenda.....	12
Verlinkung der praktizierenden Mitglieder mit der SGNW-Homepage.....	12
Artikel in der Zeitschrift «Green Care»	13
Pflanzenwissen unterwegs: Naturerleben mit gesundheitsförderndem Mehrwert	14
Quiz.....	15

Herbstliche Pilzzeit: Ein Netzwerk der Natur und des Vereins

Autorin: Martina Föhn

Liebe Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden,

wie wir alle wissen, ist der Herbst als Pilzzeit bekannt. Mit den regnerischen Tagen beginnen die Pilze ihre Fruchtkörper zu bilden. Viele Pilzliebhaber:innen machen sich dann auf den Weg in den Wald, bewaffnet mit Körben, um die besten Delikatessen zu ernten. Doch nicht alle Pilze sind essbar – einige sind sogar sehr giftig oder gar tödlich gefährlich.

Aber auch wenn man Pilze nicht für kulinarische Zwecke nutzen möchte, sind sie dennoch sehr wertvoll – sei es für das Waldbaden oder die Waldtherapie. Kennt ihr dieses typische Pilz-Aroma, das den Herbst so besonders macht? Bei einem Spaziergang im Wald ist es fast immer zu finden. Und ist es nicht spannend, sich auf die Suche nach Pilzen zu begeben und dabei den Wald zu durchstreifen? Es ist faszinierend, einen Pilz von nahem zu betrachten, die Form, die Farbe und die vielfältigen Strukturen zu entdecken. Da gibt es die Lamellenpilze mit ihren charakteristischen, streifenförmigen Lamellen oder die Röhrenpilze mit ihren löchrigen Hutunterseiten. Und dann gibt es da die Schopftintlinge, die Trüffel, die Korallenpilze und viele weitere mehr.

So unterschiedlich sie in ihrem Aussehen sind, so ist allen Pilzen etwas gemeinsam: Ihre Fruchtkörper sind nur zu bestimmten Zeiten sichtbar. Meistens sind die Pilze unter der Erde verborgen und leben in Form eines Geflechtes, das wir als Mykorrhiza kennen. Über dieses Netzwerk stehen Pilze in Verbindung mit anderen Lebewesen, wie zum Beispiel mit den Bäumen. Sie tauschen untereinander Stoffe aus, um sich zu ernähren und unterstützen sich so gegenseitig.

Vielleicht können wir uns ein Beispiel an den Pilzen nehmen. Sie bilden sogenannte Genossenschaften, in denen alle voneinander profitieren, ohne sich zu konkurrieren. Diese Gemeinschaften ermöglichen es ihnen, zu wachsen und zu gedeihen. Auch in unserem Verein leben unterschiedliche Mitglieder, die voneinander profitieren können – ein starkes Netzwerk, das ähnlich wie eine Pilzmykorrhiza funktioniert.

Ich wünsche uns allen im kommenden Herbst eine reiche Pilzernte und hoffe auf weitverzweigte «Mykorrhizen» in unserem Verein. Möge das Netzwerk zwischen uns weiterwachsen und sich entwickeln – damit der Austausch und die Zusammenarbeit weiterhin so spannend und bereichernd bleiben!

Mit herbstlichen Grüssen,

Euer Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden

Landscape and Health in der Landschaftskonvention des Europarates

Autorin: Martina Föhn

Am 26. Februar 2025 hat das Ministerkomitee der Landschaftskonvention des Europarates

- die Empfehlung CM/Rec(2025)1 zu Landschaft und Gesundheit angenommen, in der die entscheidende Rolle der Landschaftsqualität für die öffentliche Gesundheit hervorgehoben wird;
- die Vorschläge der Internationalen Jury und des CDCPP zu der 8en Sitzung den Landschaftspreises des Europarats (Strassburg, 14.-15. Mai 2024) gebilligt.

Das Ziel der Landschaftskonvention des Europarates, die bisher von 40 Mitgliedstaaten ratifiziert wurde, ist der Schutz, die Pflege und die Planung der Landschaft auf dem gesamten Gebiet der Vertragsstaaten, wobei das Bewusstsein und die Beteiligung der Öffentlichkeit gefördert werden.

Die Konvention geht davon aus, dass die Landschaft überall ein Schlüsselement des individuellen und sozialen Wohlbefindens ist, ein wesentlicher Bestandteil der Umgebung des Menschen und ein wichtiger Teil seiner Lebensqualität.

Sie trägt somit dazu bei, die Verbindung zwischen Menschenrechten und Umwelt im Hinblick auf ihren gegenseitigen Schutz und ihre Aufwertung zu stärken. Im Rahmen der Zusammenarbeit zwischen den Vertragsstaaten wurde mit der Konvention der Landschaftspreis des Europarates geschaffen.

Die Europäische Union und Staaten, die nicht Mitglied des Europarats sind, können eingeladen werden, der Konvention beizutreten.

Diese Beschlüsse spiegeln das anhaltende Engagement des Europarats wider, den Wert der Landschaften bei der Förderung der nachhaltigen Entwicklung und der öffentlichen Gesundheit in seinen Mitgliedstaaten zu fördern.

Kurze Zusammenfassung der Zielsetzungen:

- GESUNDE LANDSCHAFTEN VERBESSERN DIE GESUNDHEIT DER MENSCHEN
- RAUMPLANUNG UND LANDSCHAFTSARCHITEKTUR ALS SCHLÜSSELMASSNAHMEN FÜR GESUNDE GEMEINSCHAFTEN
- HOCHWERTIGE LANDSCHAFTEN ALS ANREIZ FÜR KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND GEISTIGE GESUNDHEIT
- ATTRAKTIVE UND EINLADENDE GEMEINSAME BEGEGNUNGSRÄUME
- GRÜNFLÄCHEN UND BAUMPFLANZUNGEN ALS VORZEIGEMASSNAHMEN
- FÖRDERUNG, ERHALTUNG UND WIEDERHERSTELLUNG DER BIOLOGISCHEN VIELFALT
- GEWÄHRLEISTUNG DER KULTURELLEN INTEGRITÄT UND IDENTITÄT

- VERRINGERUNG DER GESUNDHEITSRISIKEN DURCH LANDSCHAFTEN, DIE DEM KLIMAWANDEL UND DER UMWELTVERSCHMUTZUNG STANDHALTEN
- FÖRDERUNG EINES SEKTORÜBERGREIFENDEN ANSATZES
- RENTABILITÄT DER INVESTITION IN DIE LANDSCHAFTSQUALITÄT BEI DEN GESUNDHEITSKOSTEN
- BETEILIGUNG AN UND GLEICHBERECHTIGTER ZUGANG ZU GESUNDEN LANDSCHAFTEN
- BILDUNG UND ÖFFENTLICHES BEWUSSTSEIN

Jede Vertragspartei der Landschaftskonvention des Europarats verpflichtet sich unter anderem dazu:

„Landschaften als wesentlichen Bestandteil der Umwelt des Menschen rechtlich anzuerkennen“ (Artikel 5.a);

„die Landschaft in ihre Raumordnungs- und Stadtplanungspolitik und in ihre Kultur-, Umwelt-, Landwirtschafts-, Sozial- und Wirtschaftspolitik sowie in alle anderen Politiken, die sich direkt oder indirekt auf die Landschaft auswirken können, einzubeziehen“ (Artikel 5.d); gestützt auf seine früheren Empfehlungen zur Landschaftskonvention des Europarats, insbesondere diejenigen, die sich auf den Zusammenhang zwischen Landschaft und Gesundheit beziehen.

4th World Conference on Forests & Parks for Public Health

Autorin: Martina Föhn

In Luxemburg fand vom 21. bis 24. Mai 2025 die internationale Konferenz der World Society for Forests and Parks for Public Health statt. Rund 100 Fachpersonen aus den Bereichen Wald, Parks und Gesundheit nahmen teil – Vertreterinnen und Vertreter aus allen Kontinenten waren dabei.

Im Zentrum der Tagung stand der Zusammenhang zwischen Natur und Gesundheit. In über 60 Vorträgen wurden neueste Forschungsergebnisse und Praxisprojekte präsentiert. Die Beiträge reichten von wissenschaftlichen Studien bis hin zu konkreten Beispielen aus der Praxis. Ein besonderes Highlight war das Eröffnungsreferat von Professor Qing Li aus Japan, einem Pionier im Bereich des Shinrin Yoku.

Themen wie Stadtplanung, Heilwälder, die Rolle öffentlicher Grünflächen, aber auch Unterschiede zwischen Waldbaden und Waldtherapie wurden intensiv diskutiert. Mehrere Beiträge widmeten sich zudem dem Thema "Soundscapes" – also der Wirkung von natürlichen Klanglandschaften auf das Wohlbefinden.

Ein weiterer Fokus lag auf der Frage, wie Waldtherapie finanziert und organisiert werden kann, etwa durch die Beteiligung der Therapeut:innen an forstwirtschaftlichen Strukturen. Besonders spannend war der internationale Vergleich: Referierende aus Brasilien, Südkorea oder Neuseeland berichteten von ihren Ansätzen und Erfahrungen – im Kontrast zu europäischen Modellen.

Auch die Schweizerische Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden war mit zwei Mitgliedern vertreten, die im Rahmen ihrer Tätigkeiten einen Vortrag hielten bzw. ein Poster präsentierten.

Die nächste Tagung ist für 2027 in Tokio geplant.

Den Abschluss der Konferenz bildete eine Exkursion in einen nahegelegenen Wald – inklusive einer geführten Intervention mit einer Psychotherapeutin. Das Fazit der Veranstaltung: Die positiven Wirkungen von Wald und Natur auf die Gesundheit sind inzwischen gut belegt – und werden weltweit intensiv erforscht und praktisch umgesetzt.

Die Lebendigkeit der Erde, Ausflug zum Mikrobiom unseres Planeten

Autorin: Silvia Gemperle

Das World Ethic Forum hat am 21. Juni 2025 zur Tagung in Volkshaus nach Zürich eingeladen. Thema war das Mikrobiom der Erde.

Das Mikrobiom

Das Mikrobiom ist eine Welt, die unsichtbar und gleichzeitig allgegenwärtig ist. Sie ist älter als alle Menschen und Tiere. Ihre Bewohnenden existieren in unvorstellbarer Zahl und werden dennoch kaum wahrgenommen. Die Rede ist vom Mikrobiom der Erde – einem Geflecht aus Bakterien, Pilzen, Viren, Archaeen und weiteren Mikroorganismen, das unseren Planeten bewohnt, formt und lebensfähig hält. Obwohl diese winzigen Lebensformen nur wenige Mikrometer messen, sind sie die stillen Architektinnen und Motoren des globalen Lebens.

Menschen sind auf die Leistungen mikrobieller Gemeinschaften angewiesen. Ohne die Arbeit der Bodenmikroben gäbe es keine Landwirtschaft, ohne die Aktivität der marinen Mikroben kein stabiles Klima. Mikrobielle Prozesse sorgen dafür, dass Schadstoffe abgebaut, Wasser gereinigt und Gase wie Sauerstoff und Stickstoff in der Atmosphäre reguliert werden. Auch unser eigenes Überleben und Wohlbefinden hängt untrennbar mit dem Wirken des Planeten-Mikrobioms zusammen.

Die Tagung

Die Tagung würdigte das Mikrobiom in Referaten, mit Musik, mit einem Mikrobiom-reichen Mittagessen und mit Ideen, wie dieses mehr Sichtbarkeit erhalten kann. Zwei Referate waren besonders spannend und lehrreich: von Gabriele Berg, einer Forscherin und von Helmy Abouleish, dem Geschäftsführer von SEKEM.

Gabriele Berg erzählte von der Forschung zum Mikrobiom der Menschen und mit dem Blick zur Landwirtschaft. Für sie ist die Diversität des Mikrobioms entscheidend: Je vielfältiger, desto widerstandsfähiger ist das System. Eine grosse Diversität sorgt für Stabilität, Flexibilität und eine gesunde Balance. Eine einseitige Ernährung, übermässige Hygiene oder wiederholter Antibiotikaeinsatz können die Artenvielfalt jedoch massiv reduzieren – mit Folgen für die Gesundheit. Anschaulich und eindrücklich ist die Forschung zum Mikrobiom von Äpfeln:

- Jeder Apfel enthält über 100 Millionen Bakterien.
- Bio-Äpfel haben ein vielfältigeres und ausgewogeneres Mikrobiom als konventionell angebaute Äpfel.
- Das Mikrobiom von Äpfeln ist standortabhängig – also stark beeinflusst von der Geografie und dem Boden, auf dem sie wachsen.

- Nützliche Mikroorganismen werden «vererbt», also von einer Apfelgeneration zur nächsten weitergegeben.
- Pflanzliche Mikroorganismen tragen zum menschlichen Mikrobiom bei.

Sekem ist eine ägyptische Initiative, die 1977 von Ibrahim Abouleish gegründet wurde. Ibrahim Abouleish und seine Unterstützer erschlossen am Rand des Nildeltas, knapp 60 Kilometer nordöstlich vom Zentrum Kairo, etwa 70 Hektar Wüste mit Methoden der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Helmy Abouleish, der Sohn von Ibrahim, hat von der Entstehung und der Vision von SEKEM erzählt. SEKEM ist ein internationales Kompetenzzentrum für ganzheitliche, nachhaltige Transformation in Ägypten und der Welt. (siehe auch www.sekem.com)

Das nahmen BesucherInnen mit

Das Mikrobiom der Erde und der Menschen ist ein Kernthema für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden:

- Das Mikrobiom bietet Lösungen für verschiedene Fragen zu Gesundheit und biodiverser Natur.
- Lebensmittel zu konsumieren, die das Mikrobiom der Menschen und das der Erde fördern, wie beispielsweise Produkte aus der regenerativen Landwirtschaft
- Es gibt Lösungen, Ödland in wertvolles Kulturland zu transferieren.

Link zur Tagung mit weiterführenden Informationen:

<https://event.worldethicforum.com>

Rot-Buche

Fagus sylvatica

Autor: Stefan Riesen

Bilder: Stefan Riesen, Martina Föhn und Internet (siehe Abbildungen)

Standort und Lebensweise

Familie: *Fagaceae* (Buchengewächse)

Alter: über 300 Jahre (in seltenen Fällen bis 500 Jahre)

Höhe: bis etwa 40 Meter

Blütezeit: April / Mai

Die Rot-Buche ist in Europa die häufigste Laubbaumart. In der Schweiz stehen gut 88 Millionen Exemplare (gemäss Landesforstinventar Erhebung 2009 - 2017). Das sind über 40 % aller Laubbaumarten. Sie prägen damit in den tieferen Lagen viele unserer Wälder. Einzig die Fichte kommt in der Schweiz noch öfter vor, sie prägt das Waldbild in den höheren Lagen.

Die Rot-Buche mag einen Standort im mittleren Bereich: nicht zu kalt, nicht zu trocken und nicht zu feucht. Dieser mittlere Standort wäre auch für viele weitere Baumarten geeignet, aber dort ist die Buche sehr konkurrenzstark. Junge Buchen entwickeln sich im Schatten der alten Bäume und haben dort nur ein kleines Jahreswachstum. Sobald sie mehr Licht haben, wachsen sie sehr schnell in die Höhe. Die Schattentoleranz kombiniert mit dem schnellen Wachstum ist eine Erfolgsstrategie der Buchen.

Das Spiel mit Licht und Schatten

Die Blätter der Rot-Buche erscheinen im Frühling relativ spät, etwa ab Ende April. Buchenkronen ergrünen von unten nach oben und in einem Wald sind die kleineren Buchenexemplare vor den grösseren belaubt. Dies optimiert die Lichtausbeute im unteren Bereich. Dies ermöglicht auch vielen Frühlingsblühern wie den Leberblümchen oder den Buschwindröschen, dass sie von der Frühlingssonne profitieren können, bevor sie im Schatten der Buchenblätter zu wenig Licht hätten. Die zarten, hellgrünen Blätter lassen zu Beginn ebenfalls noch viel Sonnenlicht durch das Blätterdach strahlen. Im Sommer wird das Blätterdach hingegen dunkelgrün und bietet ein angenehm kühles Klima im Buchenwald.



Abb.1: Herrliches Spiel mit Licht und Schatten. Die Buchenblätter sind elliptisch bis eiförmig. Sie haben 5 bis 9 Paar Seitennerven. Der Blattrand ist anfangs seidig behaart und später kahl. (Martina Föhn)

Buchenstämme und Steinbuchen

Steht eine Buche im Wald hat sie meist einen langen, praktisch astfreien Stamm mit einer hohen und schmalen Krone. Ist die Buche aber freistehend, macht sie das Gegenteil. Sie hat dann einen kurzen Stamm und eine weit ausladende Baumkrone.

Die silbergraue, dünne Rinde ist meist bis ins hohe Alter glatt und sie bildet keine oder nur selten eine Borke aus. Rot-Buchen mit Borke werden Steinbuchen genannt. Die Borkenbildung kann genetisch veranlagt sein oder auch durch Sonnenbrand, Schädlings- oder Pilzbefall ausgelöst werden. Aktuell zeigt sich, dass Steinbuchen mit der Klimaveränderung besser zurechtkommen als ihre glattrindigen Kolleginnen. Wer weiss, ob wir in Zukunft unser Bild der Buchenstämme anpassen müssen.



Abb. 2: Bild: www.forstpraxis.de/die-rolle-der-steinbuche-im-klimawandel-20425

Bucheckern

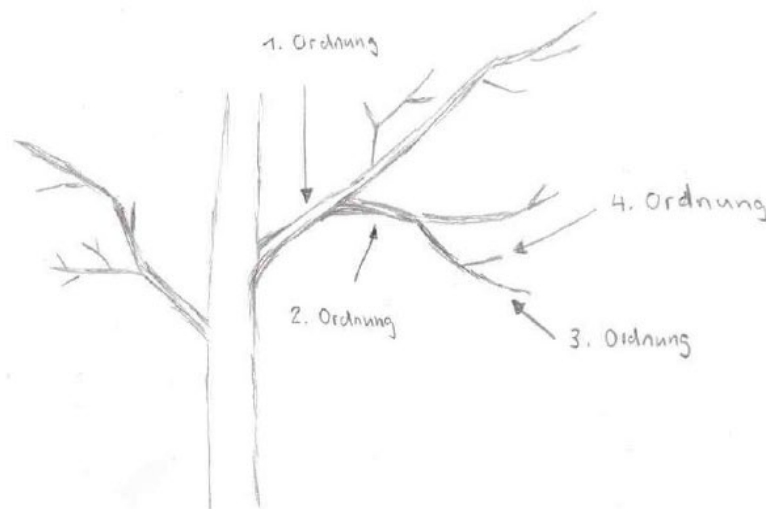
Buchen beginnen erst nach etwa 40 Jahren zu blühen und ihre Früchte, die Buchecker, auszubilden. Alle paar Jahre kommt es zu einer erhöhten Samenbildung, die innerhalb der Buchenpopulation synchronisiert wird. In unregelmässigen Abständen wechseln sich Jahre mit hoher Samenbildung (Mastjahre) mit Jahren ab, in denen nur wenige Samen produziert werden. Diese Unregelmässigkeit schwächt den Druck durch die Tiere ab, die sich gerne an den Bucheckern satt fressen.



Abb. 3: Im September bis Oktober reifen zwei braune Nüsse (Bucheckern) heran. Die Nüsse sind von einem holzigen Fruchtbecher umgeben, welcher sich zur Reifezeit mit vier Klappen öffnet. (Martina Föhn)

Genaues Hinschauen lohnt sich

Wir sehen die Buche so oft, dass man glatt die Individualität von einem einzelnen Baum übersehen könnte, aber keine Buche ist gleich wie die andere. Stamm an Stamm stehen die Buchen, soweit man in den Wald hineinschauen kann. Bei genauem Hinschauen entdeckt man an jedem Baum etwas Besonderes. Eine alte Wunde, vielleicht von einem Steinschlag. Eine Spechthöhle, die oft unterhalb des ersten Astes der Baumkrone in den Baum gehämmert wird. Ein krummer Stamm, da der Hang vielleicht langsam am Rutschen ist oder sich die Lichtverhältnisse im Laufe der Zeit verändert haben. Ein Buchenstamm, der sich in zwei Stämme aufteilt oder Bäume die zusammenwachsen. Manchmal wissen wir, warum der Baum so gewachsen ist und manchmal können wir nur raten, aber immer dürfen wir uns eine eigene Geschichte dazu ausdenken.



Den Wuchs der Bäume zu erkennen, ist anfangs gar nicht einfach bei den unzähligen Ästen. Hier eine Übung die wohl alle Baumpfleger am Beginn ihrer Karriere machen:

Astordnungen benennen:
Zähle an einem Ast, der vom Stamm aus geht, alle untergeordneten Äste. Wie viele Astordnungen kannst du maximal finden?

Abb. 4: Zeichnung eines Baums mit Ästen verschiedener Ordnungen (Stefan Riesen)

Agenda

27. September 2025
Führung durch den Bödmerenwald
siehe Webseite im Mitgliederbereich und Mail

24. - 25. Oktober 2025
1. Wartenberger Waldtherapie Kongress
Klinik Wartenberg, D
[Kongress](#)

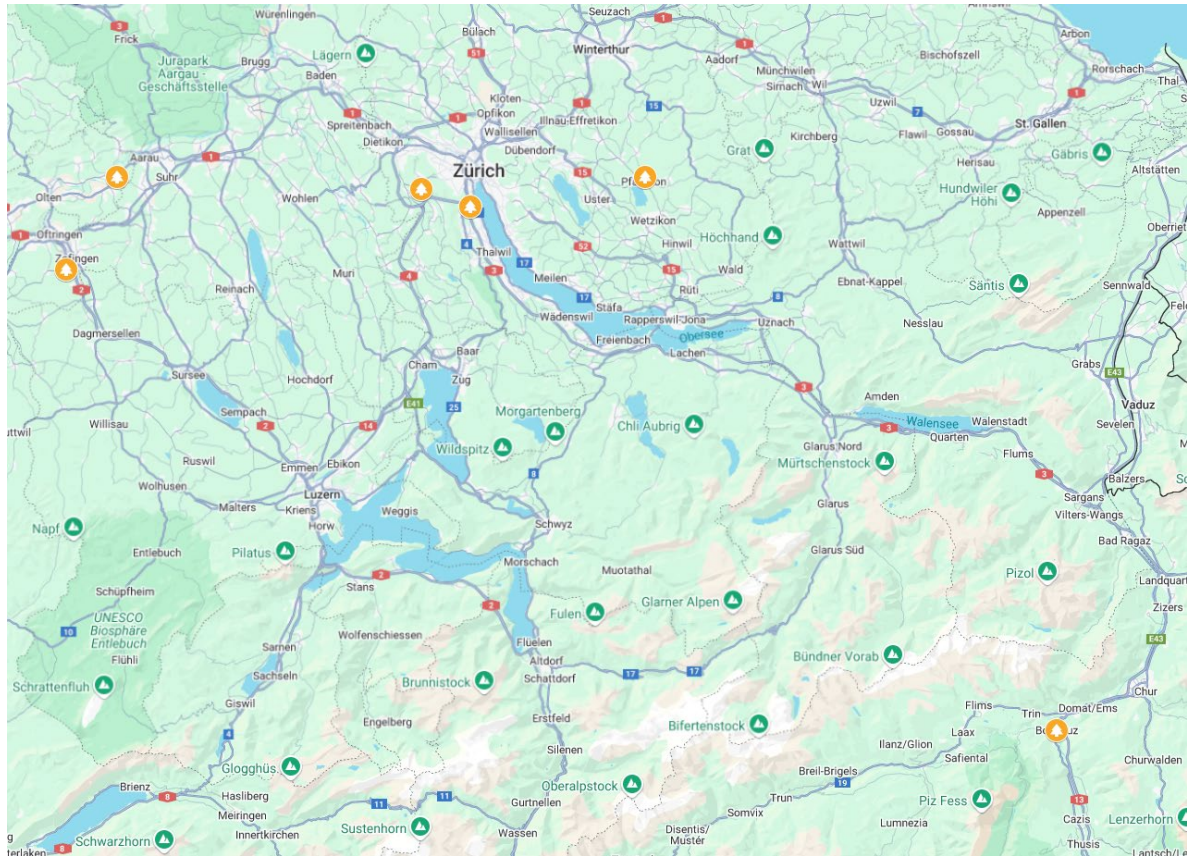
22. November 2025
Mitgliederversammlung der SGNW
Wädenswil, ZHAW
Weitere Infos folgen.
siehe auch Mitgliederbereich der SGNW-Webseite

Verlinkung der praktizierenden Mitglieder mit der SGNW-Homepage

Autorin: Martina Föhn

Den Mitgliedern der SGNW wird die Möglichkeit geboten, dass sie ihre Firma mit der Homepage der SGNW verlinken. Bisher haben sich 6 Mitglieder gemeldet. Der Sitz der Firma wird in einer Karte von google map mit einem orangefarbenen Baumsymbol eingetragen und mit der Webseite des Mitglieds verlinkt. Beim Anklicken des Symbols erscheinen Name und Link der Firma.

Wir würden uns sehr freuen, wenn möglichst alle Mitglieder von diesem Angebot Gebrauch machen. Für die Aufschaltung möchten wir zuvor das Einverständnis einholen. Also meldet Euch bei uns, herzlichen Dank!



Artikel in der Zeitschrift «Green Care»

Autorin: Martina Föhn

In der Zeitschrift «Green Care» dürfen wir als SGNW spannende Beiträge zu Waldbaden, Wald- und Naturtherapie veröffentlichen – herzlichen Dank an die Redaktorin! Ein besonderes Dankeschön gilt auch unseren engagierten Mitgliedern. Wann die Artikel erscheinen, verraten wir später – aber so viel steht fest: Es wird spannend!

Pflanzenwissen unterwegs: Naturerleben mit gesundheitsförderndem Mehrwert

Autorin: Martina Föhn

Am Samstag, 14. Juni 2025, traf sich eine motivierte Gruppe wanderfreudiger Naturbegeisterter um 12.50 Uhr beim Bahnhof Sihlwald. Unter der Leitung von Martina Föhn starteten wir unsere rund fünfstündige Wanderung durch den eindrucksvollen Wildnispark Sihlwald – ein Gebiet, das mit seiner Ursprünglichkeit und Vielfalt beeindruckt.

In gemächlichem Tempo führte uns der Weg stetig bergauf durch dichte Wälder und abwechslungsreiche Vegetation. Immer wieder hielten wir inne, um die besondere Pflanzenwelt des Sihlwalds zu entdecken. Martina gab spannende Einblicke in die Eigenschaften und Wirkweisen verschiedener Wildpflanzen und erklärte, wie diese in naturgestützten Interventionen Anwendung finden können.

Nach einem stetigen, aber gut machbaren Anstieg erreichten wir das Albishorn auf 909 m ü. M. Der weitere Weg führte uns auf dem Höhenweg entlang der Albiskette in Richtung Albispass. Die angenehme Strecke mit immer wieder neuen Ausblicken und lehrreichen Zwischenstopps machte den Nachmittag zu einem inspirierenden Naturerlebnis.

Am Albispass angekommen, verabschiedeten sich die Teilnehmenden von der Gruppe. Trotz heissem Wetter war die Stimmung durchwegs positiv, und das gemeinsame Naturerlebnis stand im Vordergrund. Die Wanderung war nicht nur eine Gelegenheit zum Austausch, sondern bot auch zahlreiche Impulse zum achtsamen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen.

Wir freuen uns schon auf die nächste gemeinsame Wanderung.

Quiz

Auflösung aus dem Newsletter März 2025



Hepatica nobilis – Leberblümchen

Wer kennt den Pilz auf dem Titelbild?



Die Auflösung folgt im nächsten Newsletter.