

Süddeutsche Zeitung

Wohlfühlen

1.2019

LEICHT

Traditionelle Diäten
zum Entgiften

LICHT

Reise zum schönen
Ende der Welt

LACHT

Wozu es dient, sich
selbst zu täuschen



Foto: Franziska Jebens, Nico Klein-Allemann

Kraft des Waldes

Baumstärke – vom Selbsterfahrungsbericht bis zur Kosmetik



Lariciokiefern wachsen auf Korsika. Ihre Zweige geben ein kostbares ätherisches Öl ab, das würzig-herb nach Wald duftet und zudem eine blütenhafte Zitrusnote besitzt. Die Naturheilkundler von **Primavera** mischen es mit einem Bio-Pflegeöl und empfehlen es als entzündungshemmend, entstauend und bei psychischer Anspannung.



Korkeiche ist das Herzstück der Produkte von **Birkenstock Natural Skin Care**, auch dieses Körperpeeling mit Cranberrysamen. Aus der Rindenschicht der Bäume wird ein Anti-Aging-Wirkstoff gewonnen. Schon seit mehr als 240 Jahren arbeitet das Unternehmen mit dem nachwachsenden Rohstoff Kork unter anderem für seine Schuhe.



Walnussholz hat TCM-Kosmetik-Expertin **Susanne Kaufmann** für den Griff dieses Steinrollers verwendet. Es stammt aus dem Nachbarort des Firmensitzes im Bregenzerwald, der Obsidian-Stein wird aus Italien importiert. Durch die Massage damit wird die Lymphaktivität angeregt, Pflegeprodukte werden besser aufgenommen, verklebte Faszien im Gesicht sollen gelöst werden.



Buche oder Bücher? Gelegentlich ein bisschen Waldbaden gehen und einen Baum umarmen kann sich jeder vorstellen. Aber im Wald leben? Auch im November, bei Gewitter und mit einem grimmigen Eber als Nachbarn? **Franziska Jebens** hat sich dafür entschieden und ein Buch darüber geschrieben: **Kaffee mit Käuzchen** (Eden Books). Sie erzählt darin ihren Weg von der mäßig erfolgreichen jungen Frau in der wechselvollen Modebranche zur Lichtung, drei Kilometer tief im Wald, wo ein altes Forsthaus steht. Erst findet sie ihre große Liebe Carsten, dann dieses Haus, das sie gemeinsam renovieren und in dem sie ein neues Leben beginnen. Das ist geprägt vom wachsenden Willen zur Autarkie, die sie sich mit eigenem Brunnen, Solaranlage, Gemüsegarten und Jagdschein immer mehr erfüllen. Stilistisch hat Jebens' Buch nicht dieselbe Stärke wie ihr Thema oder etwa dieses Foto vom Reh, das ihr beim Spazierengehen begegnete. Trotzdem hat es als moderne Version des romantischen Ideals, das „Zurück zur Natur“ geleitet will, einen gehörigen Zeitgeistzauber.



Unterholz ist oft von Farnen besiedelt. Wirkstoffe, die aus diesen gewonnen werden, enthalten die „Phytoactive Anti-Oxidative Ampoules“ von **Royal Fern**, der Eigenmarke des Münchner Dermatologen **Timm Golücke**. Der Farnextrakt schützt unter anderem vor den Folgen von UV-Strahlung, speichert Feuchtigkeit, regt die Neubildung von Kollagen in den Fibroblasten an und hemmt die Pigmentbildung. **her**