

Faktencheck „Wald und Gesundheit“

Was ist dran am Dr. Wald oder Vitamin N?

„Mein Körper muss in Bewegung sein, wenn es mein Geist sein soll“ J.J.Rousseau

- Der Wald ist keine langweilige Landschaft sondern Abwechslung, frische Luft und natürliches Licht. Ein Gelände mit Herausforderung, wo Training als Abenteuer stattfinden kann.
- Natürlich sollte an möglichst auf den Wegen und Pfaden bleiben, um die Natur und v.a. Tiere nicht zu stören (v.a. im Frühjahr bei der Jungenaufzucht).
- Waldluft enthält bioaktive Pflanzenstoffe und stärkt damit das Immunsystem
- Es gibt biophile Kräfte, die sich tief in der menschliche Psyche nach Lebens- und Wachstumsprozessen der Natur sehnen (Erich Fromm)
 - o Es gibt einen Stoffaustausch zwischen uns und den Pflanzen (Epigenetik)
- Joggen auf natürlichem Untergrund (weicher Waldboden) ist eine gesunde Form des Sports. Die Unebenheiten müssen mit dem ganzen Körper ausgeglichen werden und erfordern eine hohe Körperspannung.
- Der Anblick von Bäumen weckt den Antrieb für körperliche Bewegung, fördert Selbstheilungskräfte, die Wundheilung und verringert Konzentrationsschwierigkeiten.
 - o Gefahr von Zivilisationskrankheiten sinkt mit der steigenden Anzahl an Bäumen rund um den Lebensmittelpunkt von Menschen
- Terpene in der Waldluft haben eine enorm positive Wirkung auf das Immunsystem
 - o Exkurs Japan:
 - Aufenthalt im Wald ist Teil der traditionellen Medizin: „Waldbaden“ (Shinrin Yoku)
 - Der Waldluft werden sogar antikarzinogene Substanzen zugeschrieben
 - Die Bestandteile der Waldluft aktivieren körpereigene Herzschutzsubstanzen (DHEA) und steigern signifikant die Abwehrkräfte
 - 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff Shinrin Yoku. Er beschreibt den Kontakt mit und unter der Atmosphäre des Waldes.
 - Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden. Es hat sich sogar zur sogenannten Wald-Therapie entwickelt.
 - Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, regulierte den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone. Die Waldluft vermehrt und aktiviert sogar unsere Killerzellen (Lymphozyten). Unser Immunsystem kommuniziert mit dem Wald!
- Waldluft kann eine natürliche Aromatherapie sein
- Sportler schneiden nach einem Waldlauf besser bei psychologischen Tests ab
- Mikroorganismen aus der Erde machen schlauer
- Natur-Defizit-Störung: psychische und gesundheitliche Folgen für den Menschen
 - o Wesentlicher Grund für den achtlosen Umgang mit Umwelt und Tieren
 - o Daher ist Naturerfahrung für alle wichtig
- Naturerfahrungen bringen Abstand zu gesellschaftlichen, sozialen, beruflichen und finanziellen Problemen: Regeneration während dieser Auszeit
- Die Summe der Informationen von Bäumen und Pflanzen wirkt auf die Psyche heilend.

- Jeder der Bäume habe besondere Stärken. Hier eine Auswahl:
 - Fichte: Sie hilft beim Abgrenzen.
 - Kiefer: löst Blockaden im Kopf- und Schulterbereich
 - Kirsche: wirkt gegen seelischen Druck und innere Anspannung
 - Lärche: ist heilsam für die Seele
 - Rotbuche: schafft Klarheit in allen Bereichen
 - Linde: steht für Herzensangelegenheiten.
 - Ahorn: steht für Freude und Lebenslust

Quellen:

Clemens G. Arvay, Der Heilungscode der Natur

Clemens G. Arvay, Das Biophilia-Training

www.waldbaden.com

Werner Buchberger, Waldbaden: Kraft und Energie durch Bäume

Dr. Peter Mayer, Leiter BFW, Interview 27.03.2018, www.utopia.de