Gesunde Natur – Gesunder Körper.

Kontakt
Martina Zöllner
Unser Planet
www.martinazoellner.com
Tierfreunde@
tv-magazin.net

Beschäftigen wir uns mit den vielen Zivilisationskrankheiten, der derzeitigen Pandemie und dem Zustand der Ökosysteme, so ist ein Zusammenhang offensichtlich. Naturerleben beeinflusst das psychische, physische und soziale Wohlbefinden von allen Menschen. Es spielt eine wesentliche Rolle im Leben von Kindern, ebenso wie von Erwachsenen jeden Alters. Der Mensch braucht neben anderen wichtigen Faktoren, wie gute naturbelassene Lebensmittel, ausreichend Bewegung und ein stabiles soziales Umfeld **auch eine intakte Natur, um ein gutes Leben mit einer stabilen Gesundheit zu führen.** Wer sich mit diesem Thema befasst, kommt an einem Teilbereich der Biologie nicht vorbei: der Epigentik. Sie beschäftigt sich mit Veränderungen der Gene, welche zusätzlich zur Vererbung ablaufen. Diese Veränderungen der Gene sind meist durch spezifische äußerliche Einflüsse begründet. Immer mehr Böden werden versiegelt. Immer mehr intakte Ökosysteme werden weltweit unwiederbringlich zerstört, um z. B. **neue Straßen zu bauen, Industrie- und Wohngebiete entstehen zu lassen und auf Flächen gewinnbringenden Monokulturen anzubauen.** Der große Rohstoffbedarf führt zur Degradierung oder vollständigen Zerstörung von naturnahen Lebensräumen. Naturzerstörung und Umweltverschmutzung wirken sich negativ auf die menschliche Gesundheit aus: Die Luft ist in Städten von Abgasen belastet, Trinkwasser enthält Chemikalien, produktive Böden werden immer rarer. Bedingt durch die steigende Erderwärmung werden die Sommer immer heißer. Versiegelte Beton- und Asphaltflächen sowie nackte Fassaden heizen sich auf und erwärmen die Luft zusätzlich. Dieser Effekt strahlt auch ins Umland der Städte aus. Im Sommer begegnet man von daher immer mehr Menschen im Wald, weil es dort von den Temperaturen noch einigermaßen angenehm ist. Die dichten Baumkronen schützen den Wald vor Überhitzung. Was aber, wenn kein Wald mehr da ist? Wenn es keine Bäume mehr gibt, die Schatten spenden? **Vielerorts ist es schon so weit: Die extrem starke Hitze im Sommer hat viele Bäume zerstört.** Diese Entwicklungen haben nicht nur immense Auswirkungen auf Flora und Fauna, sondern direkte Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit. Es ist von daher längst überfällig, sich näher mit der Wirkung der Natur und somit der Wälder und Pflanzen auf den Menschen und speziell auf das Immunsystem zu beschäftigen.

Fotos: AdobeStock/Gros Fotografie

Weitere Infos unter:
www.naturschutz-initiative.de
www.a.plant-for-the-planet.org/de

Wissenschaftlich gestützte Praxis

Im Kontext der Naturtherapie greift **Clemens G. Arvay** (Biologe und Autor mit dem Schwerpunkt Gesundheitsökologie) das Konzept der Ökopsychosomatik auf. Er vertritt eine Praxis der Gesundheitsförderung als **„Heilung aus dem Wald“**, die sich vor allem auf die gesundheitsschützenden Wirkungen von Naturkontakt und Naturerfahrung auf das Immunsystem, das Herzkreislaufsystem, das endokrine System und die neurovegetative Stressachse im Sinne einer physiologischen Ausbalancierung körpereigener Prozesse bezieht. Arvay betrachtet ökopsychosomatische Interventionen dabei als vorbeugende Maßnahmen (in Bezug auf den Lebensstil) sowie als therapiebegleitende Maßnahmen (im Sinne einer Komplementärmedizin). Er hat dazu das Buch „Der Biophilia Effekt“ veröffentlicht. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson stellte schon 1984 die Biophilia-Hypothese auf: Die emotionale Verbindung zur Natur ist dem Menschen angeboren, also Teil seiner genetischen Ausstattung. Die „Biophilie“, die Liebe des Menschen zur Natur und sein Bedürfnis die Natur zu erleben, hat der Mensch laut Wilson im Laufe seines Evolutionsprozesses erworben. Der Grund dafür liegt darin, dass Menschen, **die ihre natürliche Umgebung aufmerksam beobachteten, einen größeren Überlebensvorteil hatten, da sie sich so besser an die Umwelt anpassen konnten.**

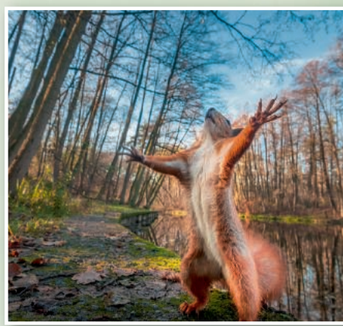
Die Natur beeinflusst die Gesundheit

Egal wie man seine Zeit im Wald verbringt, der Aufenthalt reduziert Stress, verbessert die Stimmung, entlastet die Atemwege. Wissenschaftler erklären es mit der Interaktion zwischen Menschen und Natur. **Waldspaziergänge schützen auch unser Herz-Kreislauf-System.** Sind wir im Grünen, schüttet unser Körper vermehrt Hormone aus, die in der Nebennierenrinde gebildet werden und unser Herz und unsere Gefäße stärken. In einer Studie mit 280 Teilnehmern schickte man die Hälfte für einige Stunden in den Wald und die andere Hälfte in die Stadt. Anschließend wurden beide Gruppen untersucht. Die Waldmenschen erfreuten sich im Gegensatz zu den Stadtmenschen eines auffallend niedrigen Blutdrucks, eines niedrigen Stresshormonspiegels und eines niedrigen Pulses. Für diese Wirkung gibt es eine Erklärung: **Pflanzen kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und unserem Unbewussten,** ohne dass wir sie auch nur berühren müssen, geschweige denn schlucken. Diese faszinierende Interaktion zwischen Menschen und Pflanze, welche die Wissenschaft erst allmählich zu verstehen beginnt, ist von großer Bedeutung für Medizin und Psychotherapie. Sie hält uns körperlich sowie psychisch gesund und beugt Krankheiten vor. Sie bilden auch Allianzen und kommunizieren untereinander. Pflanzen stellen bestimmte Stoffe her – sogenannte Phytonzide, mit deren Hilfe sie sich selbst vor Bakterien und Insekten schützten. Diese Phytonzide geben sie an die Luft ab. **Wenn Menschen in der Natur und insbesondere im Wald spazieren gehen und diese Phytonzide einatmeten, dann führt das zu einer deutlichen Vermehrung der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) im Körper.** Phytonzide wirken zwar ähnlich wie Antibiotika, töten jedoch nicht wahllos, sondern wirken eher regulierend. Das Zentrum für Medizin Nippon hat 2004 eine Studie in die Wege geleitet, mit der die physiologischen Effekte des Waldbadens näher erforscht werden sollten. Die Resultate dieser Untersuchung: **Spazierengehen im Wald fördere sowohl die Entstehung von drei verschiedenen Anti-Krebs-Proteinen als auch die Bildung ungewöhnlich hoher Mengen natürlicher Killerzellen, die ebenfalls dafür bekannt sind,** Krebszellen aufzuspüren und diese zu attackieren. Wer nur einen Tag im Wald verbringt, hat sieben Tage lang mehr natürliche Killerzellen im Blut als üblicherweise (durchschnittlich fast 40 % mehr), auch ohne in dieser Zeit nochmals in den Wald zugehen. Nach einem kleinen Urlaub von zwei bis drei Tagen in einem Waldgebiet bleibt die Anzahl der natürlichen Killerzellen noch 30 Tage lang erhöht, und das nur durch die reine Anwesenheit im Wald! Wir müssen uns auch nicht sportlich betätigen, nur atmen! Die Kommunikation mit den Bäumen läuft dann auch ohne unser bewusstes Zutun ab.

Der Wald ist wichtig

Der Medizinprofessor Li von der Nippon Medical School in Tokyo konnte gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern nachweisen, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben als in Regionen ohne Wald. Das ist auch neben anderen Aspekten ein gutes Argument gegen Waldrodungen in der Nähe von Siedlungen und gegen die industrielle Landwirtschaft, die ganze Waldgebiete dahinrafft. **Wer die Luft dort einatmet, atmet einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen ein, die von den Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden.** Darunter befinden sich auch Terpene, die häufigste anzutreffende molekulare Grundstruktur der Phytonzide. Sie werden teils über die Haut, vor allem aber über die Lungen aufgenommen. Die Terpene aus der Luft stammen aus Blättern und Nadeln der Bäume. **Sogar die Streuschicht aus Laub und die darunter liegende modrige Humusschicht geben Terpene ab.** Im Wald begegnet man nicht nur den Phytonziden, die ja eher unbewusst aufgenommen werden. Die Wirkung des satten Grüns, der Geruch der Bäume, Blumen und Kräutern, das Rascheln des Laubes, das Singen der Vögel und plätschern des Baches, das Licht-und-Schattenspiel der Sonne – all das hat eine positive Wirkung auf Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen. Allein das Anschauen eines Waldes führt zur Senkung des Stresshormonpegels. Das Ökosystem Wald gilt es auf jeden Fall zu erhalten, nicht nur für die unzähligen Tier, Pilz- und Pflanzenarten, sondern auch direkt für unsere eigene Gesundheit.

Gastbeitrag: Juliane Klein



Ob Tier oder Mensch – der Wald ist für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden unabdingbar. Daher muss er unbedingt geschützt werden.

Über die Autorin

Juliane Klein ist geprüfte Präventologin, Trainerin für Gesundheits- und Lebenskompetenz und Burnout Beraterin. In ihren Seminaren, Vorträgen und Beratungen spricht sie u. a. über die Rolle der Ernährung, der Gedanken, der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Bewegung in der Natur, um in herausfordernden Situationen gesund zu bleiben und das Immunsystem zu stärken. Die Natur schafft es von ganz allein, sich zu regenerieren – etwas wovon der Mensch jederzeit profitieren kann.
Mehr darüber unter **www.juliane-klein-gesundheit.de**