

Mittwochtreff: Die Kraft des Waldes

1 EINFÜHRUNG

Wohl jeder Mensch hat schon einmal die wohltuende Wirkung eines Aufenthalts in der Natur oder eines Waldspaziergangs erfahren. Hildegard von Bingen, Benediktinerin und Gelehrte, 1098 bis 1179, formulierte es wie folgt: «Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün». Diese Ordensfrau wusste, ebenso wie die Bauern des Mittelalters, vom heilenden Band zwischen Mensch und Natur. Unsere industrialisierte, digitalisierte, technische, moderne Welt hat den Zugang zu diesen Schätzen vollständig vergessen lassen (wollen)! Was der Mensch über die Jahrhunderte gespürt hat, wurde nun aber in den letzten Jahrzehnten Ziel wissenschaftlicher Forschungen...

1984 publizierte Professor Roger Ulrich in «Science», einer der bedeutendsten naturwissenschaftlichen Fachzeitschriften eine Studie, die belegte dass:

- ♣ ...allein der Ausblick aus einem Krankenzimmer ins Grüne, die Heilung nach Operationen beschleunigte.
- ♣ ...die Patienten der Baumgruppe nach einem chirurgischen Eingriff deutlich weniger Schmerzmittel brauchten.
- ♣ ...die postoperativen Komplikationen geringer blieben.

Ähnliche Erfahrungen machte v.a. das Personal von geriatrischen Kliniken.

Der Waldmediziner Qing Li konnte bei Patienten mittels Harnproben belegen, wie Waldatmosphäre die Stresshormone Cortisol und Adrenalin nachhaltig senkte:

- ♣ Ein Tag im Wald reduzierte bei Männern das Adrenalin um 30%, am zweiten Tag um 35%. (Aktivierung des Vagus, Nerv der Ruhe und Regeneration)
- ♣ Bei Frauen sank das Stresshormon am ersten Tag sogar um 50%, am zweiten Tag mehr als 75% im Vergleich zum Ausgangswert. Welche Psychopharmaka kann das?

Diese eindrückliche Wirkung geschieht sowohl über die seelische, als auch durch die sogenannten Terpene, über die körperliche Ebene.

Dass Pflanzen in der Naturheilkunde und der Ernährung selbst schwerste Krankheiten lindern oder sogar heilen können, weiss man schon länger. Nun nimmt man erstaunt zur Kenntnis, dass auch Waldluft ein wundervolles «Arzneimittel» ist, um das Immunsystem zu stärken und sogar positive Wirkungen auf Krebsprävention- und Heilung hat.

Ein weiterer Punkt, der Ziel vieler wissenschaftlicher Studien war und noch ist, betrifft die Kommunikation unter und mit den Pflanzen. So kommunizieren Pflanzen nachweislich über Pheromone, also Duftstoffe und durch ein Knacken ihrer Wurzeln miteinander. Und erstaunt können wir erfahren, dass der

Wald eine grossartige Gemeinschaft bildet, die darauf bedacht ist, sich gegenseitig zu unterstützen und in der «Not zu helfen». So berichtet Erwin Thoma in seinen Büchern, dass wenn in einer Dürreperiode dem ersten Baum das Wasser knapp wird, er dies den anderen Bäumen «mitteilt». Als Folge dieser Info, schliessen alle umliegenden Bäume ihre Spaltöffnungen, damit allgemein weniger Wasser verdunstet wird... An solcher Verhaltensweise könnten wir Menschen uns ein Vorbild nehmen, meint Erwin Thoma zu Recht! Die gleiche Kommunikation findet statt, wenn ein Schädlingsbefall stattfindet. Die Pflanzen melden den Anmarsch von Feinden und überdies die Art der Angreifer und produzieren daraufhin passende Abwehrstoffe. Sie rufen durch ihre Duftstoffe sogar Tiere herbei, die ihnen helfen und die Angreifer fressen können!

Was man nun erst allmählich verstehen lernt ist, dass Pflanzen direkt mit unserm Immunsystem kommunizieren ohne Berührung oder Einnahme. Die Aromatherapie hat das ja schon angedeutet, was über Duftstoffe möglich ist. Joel Dimsdale, Professor für Psychiatrie an der Universität von Kalifornien, San Diego schreibt: «Wir sind mit der überraschenden Tatsache konfrontiert, dass es sich beim Immunsystem um ein Sinnesorgan handelt, das fähig ist, wahrzunehmen und zu handeln». Das ist umso bedeutender, als nahezu jeder Erkrankung ein Einfluss durch das Immunsystem zugeschrieben wird.

So wurden durch Blutentnahmen vor und nach dem japanischen Waldbaden «Shinrin-yoko» folgendes vom Medizinprofessor Qing Li (Tokyo) festgestellt:

- ♣ Die Anzahl der natürlichen Killerzellen des Immunsystems stieg nach dem Waldbaden deutlich an. Nach einem Tag bereits um fast 40%, nach zwei Tagen hintereinander um im Durchschnitt mehr als 50%!
- ♣ Nach einem kleinen Urlaub in einem Waldgebiet von zwei bis drei Tagen bleibt die Anzahl der natürlichen Killerzellen noch 30 Tage lang erhöht!
- ♣ Die natürlichen Killerzellen sind aktiver geworden. Die erhöhte Aktivität hat zudem viele Tage angehalten.
- ♣ Das Niveau der Anti-Krebs-Proteine, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt oder einen bestehenden Tumor bekämpft ist ebenfalls deutlich gestiegen.
- ♣ Qing Li konnte diesbezüglich mit anderen Wissenschaftlern nachweisen, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben, als in Regionen ohne Wald!

Aber auch die Waldpflanzen haben einiges zu bieten. Dazu gehören zum einen natürlich die Bäume, allen voran die weitverbreitete Fichte, die Tanne, Lärche, Arve (v.a. in den Bergen), die Kiefer. Unter den Laubbäumen sind vor allem Buche, Ahorn, Esche, Birke, Linde und Kastanie in den schweizer Wäldern zu finden. Doch auch Sträucher, wie Holunder und Vogelbeere, sowie Wildkräuter wie Brennnessel, Giersch und Schachtelhalm finden wir im Wald und am Waldrand. Jede dieser Pflanzen kann von uns zu Heil- und Nahrungszwecken und vielem mehr (Kosmetik, Reinigung, Nahrungsergänzung) genutzt werden. Für die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten ist die Fichte ein Paradebeispiel:

2 FICHTE (PICEA ABIES)

Vorsicht, Verwechslungsgefahr mit der giftigen Eibe möglich!

Sicherstes Erkennungsmerkmal der Fichte sind die herunterhängenden Fichtenzapfen und der Geruch nach «Weihnachtsbaum»! Äste sind grundsätzlich rundum benadelt!

Bild: Elisabeth Scheiwiller



2.1 INHALTSTOFFE

Ätherisches Öl, Terpentinöl, Harz, Glykosid Picein, Gerbstoff, Vitamin C

2.2 HEILWIRKUNG

- **Allgemeine Wirkung:** anregend, antibakteriell, beruhigend, schleimlösend, schweisstreibend, tonisierend, adstringierend, desinfizierend, entzündungshemmend
- Fichtenzweigbad hilft bei Nervenentzündungen und Erkältungen
- Bäder und Einreibungen aus Fichtennadeln bei Neuralgien, Muskelschmerzen und Weichteilrheuma (Nicht bei hohem Blutdruck oder Herzinsuffizienz!)
- Fichtensirup/ Honig wirkt entkrampfend auf die Bronchien und hilft beim Abhusten von Schleim, bei Erkrankungen der Atemwege
- Fichten-Tee bei Husten oder Bronchitis, sowie bei grippalen Infekten (Vorsicht: Nierenreizung möglich, daher nicht in zu hohen Dosen einnehmen und nach Abklingen der Bronchial-Beschwerden absetzen)
- **Äusserliche Anwendung:** Bei Bronchitis, Herzbeschwerden, sowie bei Muskel- und Gelenkschmerzen die betroffenen Areale dreimal Mal täglich mit der Fichten-Tinktur oder einer Fichten-(Harz) Salbe einreiben.
- Als ätherisches Öl für Duftlampen und Badezusätze wirkt die Fichte beruhigend
- **Fichtenharzsalbe** als Zugsalbe, bei Schürfwunden, Prellungen, als Brustsalbe bei Erkältung und Husten, bei Glieder-, Gelenk- und Kreuzschmerzen, eingewachsenen Nägeln, Nagelpilz, bei Sonnenbrand, Pickeln im Gesicht, Druckgeschwüren, bei Warzen, Furunkeln usw. (nach Bedarf Einbinden über Nacht, 2 bis 12 Wochen durchführen).

2.3 SAMMELN

(Achtsam und wenig sammeln, am besten mit dem Besitzer absprechen)

- **Triebe:** Frühjahr (Mai)
- **Ausgereifte Nadeln:** Juni bis August
- **Harz:** Juni bis August

2.4 VERWENDUNG KULINARISCH

- Ausgereifte Nadeln, frisch oder getrocknet als Gewürz, für Salzmischungen, Würzöl, Marinaden, Beizen und als Streckmehl
- Hellgrüne Fichtensprossen (Mai) zum Frischverzehr, für süsse und herzhaftere Speisen, Sirup, Likör, Gelee, Kräuteres sig, Eis, zum Kandieren, für Butter, Pralinen, Pesto, Senf, zum Einlegen
- Junge Zapfen für Likör, Essig
- **Merke: Keine Daueran- und Verwendung!**

Quellen- und Literaturverzeichnis:

- ♣ «Der Biophilia-Effekt», Heilung aus dem Wald, Clemens G. Arvay, Ullstein-Verlag
- ♣ «Die sanfte Medizin der Bäume», Erwin Thoma
- ♣ «Bäume in Küche und Heilkunde», Karin Greiner, at Verlag