Der Baum ruft

Der Wald ist die älteste Apotheke der Welt: Spaziergänge tun unserer Seele gut und stärken unsere Abwehr auf einzigartige Weise. In Japan und Korea werden Ausflüge in den Wald bereits als Medizin verordnet

Weißt Du, was ein Wald ist? Ist ein Wald etwa nur zehntausend Klafter Holz? Oder ist er eine grüne Menschenfreude?“, schwärmte Bert Brecht. Heute wissen wir, dass ein Waldspaziergang auch positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem wirkt, unsere Immunabwehr stärkt und unsere Seele ins Gleichgewicht bringt. Internationale Studien haben die wohltuende Wirkung des Waldes wiederholt nachgewiesen, sodass Mediziner den Wald bereits als Medizin der Zukunft loben, als älteste Apotheke der Welt. Doch warum profitiert unsere Gesundheit unter schattigem Wald-Dach?

Grüne Heilkraft. Koreanische Forscher der Yonsei-Universität in Seoul schickten zur Klärung 43 ältere Frauen auf einen Spaziergang durch den Wald. Nach einer Stunde nahm man ihnen Blut ab und maß ihren Blutdruck: Der Blutdruck war gesunken, die Lungenkapazität hatte zugenommen und die Elastizität der Arterien sich gebessert. Bei der Kontrollgruppe, die in der Stadt spazierte, konnten die Forscher keine Veränderungen gesundheitlicher Parameter feststellen. Wie wirken die grünen Heilkräfte genau?

Bioaktiver Cocktail. Die Studien legen nahe, dass es bestimmte Stoffe der Bäume sind, die wir durch die würzige Waldluft über unsere Atemwege aufnehmen: Sogenannte Phytonzyde, pflanzeneigene Heilstoffe, und Terpene, ätherische Öle aus der Baumrinde, wirken wohltuend auf unsere Gesundheit. Atmen wir Waldluft, so versorgen wir unseren Körper mit einem Cocktail bioaktiver Substanzen. Dieser stärkt unsere Bronchien, kurbelt unser Immunsystem an und aktiviert sogar die Krebsabwehr: Krebs-Killerzellen und drei verschiedene Anti-Krebs-Proteine werden durch das Einatmen der Phytonzyde produziert.

Sieben Tage Wirkung. Die Phytonzyde lassen unser Blut sauerstoffreicher werden, wodurch unsere Organe besser versorgt werden. Forscher der Nippon Medical School in Tokio fanden heraus, dass diese positive Wirkung im Blut noch sieben bis sogar 30 Tage nach einem einstündigen Waldspaziergang nachgewiesen werden konnte. Ein Tag in würziger Waldluft führte dazu, dass die Killerzellen im Blut um ganze 50 Prozent anstiegen. Die Aktivierung regt unser gesamtes Immunsystem an.

Sieben Jahre jünger. Auch unser Blutdruck sinkt in ruhiger Waldumgebung, weil die für Stress typische Adrenalinausschüttung im Wald reduziert wird und sogar das Stresshormon Cortisol messbar abnimmt. Bereits zehn Bäume mehr um einen Häuserblock reichten aus, wie ein US-amerikanischer Forscher zeigen konnte, um das Risiko von Blut-Hochdruck und Diabetes präventiv zu senken und die Anwohner aus medizinischer Sicht um sieben Jahre zu verjüngen.

Seelentröster. Doch auch als Seelentröster, Stimmungsaufheller und Mutspender wirken Tanne, Fichte und Co. Allein fünf Minuten im Wald genügen, um eine positive Wirkung auf das Selbstbewusstsein messen zu können und eine Aufhellung der Stimmung zu beobachten, wie britische Forscher nachwiesen. Dass der Wald oder auch ein Park ein ...

Green Gym

Glücklich im Grünen? Dass uns Natur zufrieden und gesund macht, zeigt ein Trend, der aus England zu uns gekommen ist: Beim „Green Gym“ werden leichte Fitness und der Aufenthalt in der Natur kombiniert. Auch hierzulande treffen sich immer mehr Menschen zu **Gymnastik oder Yoga unter freiem Himmel.**

Farb-psychologie

Möglicherweise steigert ein Waldspaziergang aufgrund visueller Eindrücke unser Wohlbefinden. Die Farbpsychologie schreibt der **Farbe Grün eine beruhigende, entspannende** Wirkung zu. Auch der Wechsel aus Schatten und Licht hilft unserem Körper, in einen Entspannungsmodus zu gelangen.

... wahres Glücks-Elixier für uns sein und unsere seelischen Abwehrkräfte (Resilienz) stärken können, bewies eine Studie, bei der britische Forscher die Wirkung von Ereignissen verglichen. Dabei steigerte ein Umzug in Parknähe fast ebenso das Glückslevel wie eine Heirat. Die positive Wirkung auf unser mentales Befinden führen Experten auf eine Wirkung auf den Parasympathikus zurück, unseren körpereigenen Ruhe-Nerv, der durch den Mix aus Sauerstoff, ätherischen Duftstoffen und Waldesruhe aktiv wird.

Schnelle Genesung. Die ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist erklärt womöglich, warum Patienten nach einer OP ebenfalls schneller genesen konnten und kaum Schmerzmittel brauchten, wenn der Blick ihres Krankenzimmerfensters auf einen Baum statt auf Beton ging. Mediziner aus Japan und Südkorea haben daraus Konsequenzen gezogen und verschreiben ihren Patienten bereits „forest bathing trips" oder „shinrin-yoku" – der Spaziergang durch den Wald als Gesundheitsbad für Körper und Seele.

Selbstheilung. Womöglich tut uns der Spaziergang auf federndem Waldboden so gut, weil wir selbst es sind, die unsere Heilkräfte aktivieren. Psychologen erklären die Wirkung des Waldes auch damit, dass die Reizüberflutung der Stadt – Sirenen, Verkehrslärm, Menschenmengen – uns mental erschöpft und unsere Reizabwehr im Wald herunterfahren lässt. Ideal wäre es also, wenn wir alle Förster wären – denn der Wald spendiert Vitalität, Zuversicht und Heilkraft. Die gute Nachricht: Schon ein einziger Spaziergang macht uns gesünder und glücklicher, Bert Brecht ahnte es!

Dr. Stefanie Maeck

Gestresst

Bereits der Anblick eines Waldes auf einem Foto oder Gemälde konnte das Stresslevel in Versuchen um **13,4 Prozent** bei den gestressten Probanden senken.

Stimmungsaufhellend

Licht wirkt stimmungsaufhellend. Ein Spaziergang unter freiem Himmel bringt **je nach Tageszeit zwischen 3.000 und 10.000 Lux**. Diese kleinen „Lichtduschen" tagsüber helfen uns, auch abends besser zu schlafen, denn die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird bereits in der Früh angekurbelt.

O_2, der Lebensstoff

Ein 100 Jahre alter Nadelbaum produziert etwa **13 Kilogramm Sauerstoff.** Genug, damit 10 Menschen einen Tag atmen können.

Persönlichkeit

Wo wir uns am besten in der Natur erholen, hängt von unserer Persönlichkeit ab. **Introvertierte fühlen sich einer US-amerikanischen Studie zufolge in den Bergen wohler.** Extrovertierte lieben die Weite des Meeres, denn sie entspreche möglicherweise ihrer inneren Offenheit.

Heilwald

Auf der Insel Usedom ist gerade der erste deutsche Heilwald entstanden. Sein Vorbild stammt aus Japan.

Blutbildung

Ein Waldspaziergang kräftigt nicht nur die Bronchien, sondern ist auch für die Blutbildung essentiell und stärkt so die Vitalität. Das wiederum sorgt über eine verbesserte Fließgeschwindigkeit unseres Blutes dafür, dass unsere Organe optimal mit Sauerstoff versorgt sind und arbeiten können.

DREI FRAGEN AN

Prof. Andreas Michalsen,
Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde
am Immanuel Krankenhaus Berlin

1 Wer profitiert von einem Waldspaziergang?

Vor allem Patienten, die unter Stress und Erschöpfung leiden. Wir haben da die sogenannte kardiovaskuläre Achse, der Bereich Stress und Bluthochdruck. Auch Patienten mit koronarer Herzerkrankung profitieren sehr. Weitere Diagnosen wären Depression, Burn-out und Erschöpfung. Und als Drittes würde ich die chronischen Schmerzen nennen: Menschen mit Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen oder Fibromyalgie. Diese Erkrankungen gehen mit Stress und Depressivität einher und wir wissen bislang wenig über sie. Hier wirkt ein Spaziergang in Naturumgebung positiv auf den Krankheitsverlauf.

2 Warum ist ein Waldspaziergang so positiv für die Gesundheitsvorsorge?

Auch wenn wir die molekularen Gründe nicht genau kennen, wir alle stellen intuitiv die positive Wirkung fest: Unser psychisches Wohlbefinden steigt, und da ist der wohltuende sportliche Aspekt. Der Wald beruhigt und entspannt uns einfach. Stresshormone werden reduziert und irgendein Sensor in uns signalisiert unserem Körper Wohlbefinden. Auch Pheromone, also Duftstoffe, wirken vermutlich günstig auf unser körperliches Stresszentrum, sowie natürlich die Energie des Waldes. Es ist multifaktoriell. Es gilt die Regel: Die gleiche Bewegung ist immer gesundheitsförderlicher, wenn sie im Wald passiert.

3 Wird die Wirkung des Waldes durch Sport, etwa Joggen noch besser?

Von den Daten her sieht es so aus: Ein gemütlicher Spaziergang ist genauso effektiv wie Jogging. Schon ein Spaziergang einmal pro Woche kann sehr gute Ergebnisse zeigen. Ideal wäre es, wenn jeder von uns eine Stunde pro Tag spazieren ginge, je öfter desto besser. Natürlich ist das unrealistisch, deswegen installiert man am besten eine Routine: In der Regel eignet sich der Morgen, weil unser Schlafrhythmus davon profitiert. Ein zu später Spaziergang hält manch einen zu lange wach. Ich glaube übrigens, dass der Wald ein guter Gegentrend zum Smartphone ist.

Bilder: DAK-Gesundheit; Immanuel Krankenhaus Berlin; Shutterstock | racorn | VikiVector