

## Die Kraft der Bäume



Liebe Leserin, lieber Leser

Was wäre, wenn der Wald mehr als nur Holzlieferant ist, mehr als nur für erholsame Spaziergänge aufgesucht werden kann oder zum Joggen?

### Die geheimnisvolle Kraft des Waldes für die Gesundheit und den Unterricht

In Japan haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass die geheimnisvolle Kraft der Bäume sogar vor schweren Krankheiten schützen kann. Forscher der Technischen Universität München untersuchten, welchen Einfluss das Outdoor-Lernen auf die Kinder hat. Wie wirkt sich diese Umgebung auf die Konzentration aus? Gemessen werden Faktoren wie Stress und Aktivität der Schüler.

### Unterricht im Wald und der «Biophilia-Effekt»

In einer Studie des Heidelberger «Wald-Projektes» wird sichtbar, dass der Wald-Unterricht einen Mangel ausgleicht. Es gibt eine sogenannte «Biophilie-Hypothese» (Liebe zu Lebendigem, Sehnsucht nach Natur). Biophilie-Hypothese, das bedeutet der Mensch ist in seiner Phylogenese, also in seiner Menschheitsentwicklung auf die Natur geeicht. D.h. die Sinnesorgane, die Wahrnehmung, der Bewegungsapparat ist evolutionsmässig darauf ausgelegt, sich in der Natur zu bewegen. Gegenwärtig haben wir eine Situation, wo wir schon vom «Natur-Defizit-Syndrom» sprechen. Plötzlich werden Konzepte entwickelt, um Kinder wieder mit Natur in Verbindung zu bringen, wobei Bewegungs- und

Gesundheitsförderung ganz automatisch passiert. Ein positiver Nebeneffekt für die Schüler: Waldluft ist gesund sie enthält deutlich weniger Staubteilchen als die Luft in der Stadt. Da die Luft ausserdem ätherische Öle aus den Bäumen transportiert, hilft sie den Zellen bei der Regeneration der Atemwege.

Was ist anders als etwa beim Biologieunterricht im Schulgebäude? Das «Wald Projekt» belegt, die Schüler zeigen grösseres eigenes Engagement beim Lernen gegenüber der Kontrollgruppe im Klassenraum. Sie nehmen deutlich aktiver am Unterricht teil. Mit einer Speichelprobe messen die Wissenschaftler nach den Lektionen den Gehalt an Cortisol, einem Stresshormon. Nach sechs Monaten im Wald zeigen die Kinder ein geringeres Stresslevel im Tagesverlauf.

### Shinrin-Yoku japanisch für Waldbaden und die Wirkung der Terpene

Bäume sind in Wirklichkeit faszinierende Lebewesen, mit einem ganz reichen Sozialleben. Überdies setzen Bäume etwas frei: «Terpene». Japanische Wissenschaftler haben die Wirkung der Terpene auf den Menschen in einer «Blindstudie» untersucht. (Blindstudie: Versuchspersonen wussten nicht, ob sie der Experimental- oder der Kontrollgruppe angehören.) Ein Experiment durch den Mediziner Qing Li hat in Japan gezeigt, dass Terpene unsere Immunzellen (also die natürlichen Killerzellen) stimulieren. Das verstärkt die Wirkung der Immunfunktion. Der Begriff "Shinrin-Yoku" bedeutet übersetzt

"Waldbaden" und ist eine japanische Tradition. Es handelt sich hierbei um eine bewusste, intensive Beschäftigung mit der Atmosphäre des Waldes. Mit dieser geht nicht nur eine Stimulation der Sinne und die Erholung des Geistes einher, sondern auch körperliche Verbesserung.



Qing Li ist ebenso überzeugt, dass seine Erkenntnisse in der Gesundheitsvorbeugung neue Möglichkeiten schaffen. Untersuchungsergebnisse belegen auch, dass Menschen, die in der Nähe eines Waldes leben, einem deutlich geringeren Krebsrisiko ausgesetzt sind. Bekannt ist inzwischen auch, wie Waldspaziergänge Blutdruck und Herzfrequenz senken. Ausserdem setzt die Nebenniere weniger Adrenalin frei.

Die Umarmung des Baumes, der Kontakt mit dem Baum, der immer schon eine wichtige Rolle gespielt hat. Inzwischen weiss man das auch. Es ist medizinisch sinnvoll, weil es den Kreislauf besser reguliert und eine blut-drucksenkende Wirkung hat. Ein exklusiver Luxus den keine Krankenkasse zahlt. Vielleicht fliessen diese Erkenntnisse und Erfolge im Wald in Behandlungskonzepte der Zukunft ein. Wer weiss, ob Ärzte in Zukunft Wald als Medizin verschreiben können?



### **Der Wald ein Geschenk der Natur**

Der Wald ist ein Geschenk der Natur. Doch ein Restmysterium wird bleiben. Das macht den Zauber des Waldes aus. Ein Waldspaziergang als Therapie steht jedem offen, ganz kostenlos. Die Wissenschaft liefert ausreichend Hinweise dafür, dass wir in der Natur bekommen, was wir zu einem gesunden Leben benötigen.

## **Luigi Chiodo**

Experte für Kommunikation und Veränderung  
Tittwiesenstrasse 61 Calandastrasse 46  
7000 Chur Schweiz +41 (0) 78 660 55 15  
chiodo.ch luigi@chiodo.ch  
zoom: 929-212-2405