



Es liegt was
in der Waldluft:
Terpene stärken
die Abwehrkräfte
des Körpers.

Foto: Fotolia/contrastwerkstatt

GESUNDHEITSTREND

Besuch bei Dr. Wald

Von Jennifer Evans / Immer mehr Forschungen bestätigen die positive Wirkung von Bäumen auf die Gesundheit. In Japan ist Waldmedizin sogar ein Forschungszweig. Aber auch hierzulande gibt es inzwischen einige Projekte – und einen Waldcoach.

Es riecht nach feuchter Erde, Moos und Harz. Der Wind raschelt durch die Blätter, die Vögel zwitschern und Lichtstrahlen tänzeln zwischen den Wurzeln. Im hektischen Alltag steigt die Sehnsucht, in der Natur zu regenerieren. Sechs von zehn Erwachsenen stehen hierzulande ständig unter Strom, und stressbedingte Krankheiten haben in den vergangenen 15 Jahren um fast 90 Prozent zugelegt. Das geht aus einer Studie der Techniker Krankenkasse hervor. Während ein Ausflug in den Wald bei den Deutschen noch nicht sehr verbreitet ist, zählt das sogenannte Shinrin Yoku (Waldbaden) in Japan zu einer effektiven Stress-Management-Methode und ist fester Bestandteil des staatlichen Gesundheitssystems. Dort gibt es Waldbaden sogar auf Rezept. Und seit 2012 können Studierende an japanischen Universitäten außerdem eine fachärztliche Spezialisierung in Waldmedizin belegen.

Beim Waldbaden geht es darum, die Natur so passiv wie möglich auf alle Sinne wirken zu lassen, sich achtsam zu bewegen, ruhig und tief zu atmen und die Aufmerksamkeit frei treiben zu las-

sen. Wichtig ist, die Verbindung zur Natur bewusst zu vertiefen, sagt Bettina Lemke, die kürzlich »Das kleine Buch vom Waldbaden« veröffentlichte. Man solle sich vor allem in Absichtslosigkeit üben und den Wald als Therapieort begehren. Als Orientierung für »Badeanfänger« nennt die Autorin die Heilwirkungen verschiedener Baumarten beispielsweise in Form von Tee. So wirkt die Birke entzündungshemmend und harntreibend. Die Gerbstoffe der Eichenrinde helfen bei Zahnfleischproblemen, Halsschmerzen und Magen-Darm-Problemen. Bei Hexenschuss, Gliederschmerzen, Rheuma oder Schlaflosigkeit hilft die Fichte.

Weniger Stress, mehr Killerzellen

Umweltpsychologen nennen das Gefühl, das sich in der Natur fernab von Gesellschaft, Reizüberflutung und Alltagsproblemen einstellen kann, »being away«. Das ist allerdings nicht neu. Der Philosoph Friedrich Wilhelm Nietzsche beispielsweise bemerkte bereits im 19. Jahrhundert: »In der Natur fühlen wir uns so wohl, weil sie kein Urteil

über uns hat.« Doch es ist nicht allein die Ruhe und Einsamkeit, weshalb wir uns nach einem Waldspaziergang so gut fühlen.

Es liegt nämlich etwas in der Waldluft, das die Stimmung hebt und sogar vor Krankheiten schützen kann. Im Vergleich zur Stadt ist die Luft zwischen den Bäumen zwar um 99 Prozent weniger mit Staubteilchen belastet, aber das ist nicht der Grund. Es liegt an den Terpenen. Das zeigen diverse Studien von Professor Dr. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio, dem Vater der Waldmedizin. Er untersuchte den Einfluss dieser organischen Verbindungen auf den Menschen.

Terpene sind Stoffe, die Pflanzen absondern, um untereinander Botschaften auszutauschen mit dem Ziel, Schädlinge, Pilze und Bakterien abzuwehren. In der Natur gibt es rund 8000 verschiedene. Beim Waldspaziergang nehmen wir sie über die Atmung oder die Haut auf. Der japanische Mediziner konnte nachweisen, dass die Zahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut schon nach einem Tag im Wald beachtlich ansteigt. Wer an zwei Tagen ein paar Stunden zwischen den Bäumen verbringt, kann die Anzahl seiner Killerzellen sogar um mehr als 50 Prozent erhöhen. Killerzellen sind Teil des Immunsystems und erkennen und zerstören kranke Körperzellen. Der positive Effekt hielt den Forschungen des Immunologen zufolge zwischen sieben und 30 Tage lang an. Er sieht darin den Beweis dafür, dass die Kraft der Bäume auch organischen Leiden wie Krebs vorbeugen kann. Wer also die würzige Waldluft einatmet, stärkt seine Abwehrkräfte.

Der Wald kann aber noch mehr, wie unter anderem Untersuchungen der Universität Wien belegen. Bei einem Spaziergang unter Bäumen schlägt nämlich das Herz ruhiger, der Blutdruck sinkt und die Muskeln entspannen sich. Zu ähnlichen Ergebnissen kam ein Team von Wissenschaftlern an der Uni-

versität Chicago und stellte fest: Je mehr Bäume in einer Wohngegend stehen, desto seltener entwickeln die Bewohner dort Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes. Dazu glichen die Forscher Gesundheitsdaten mit der Baumdichte eines bestimmten Häuserblocks im kanadischen Toronto ab. Demnach sank das biologische Alter der Bewohner um sieben Jahre, wenn sie rund zehn Bäume mehr in ihrer Nachbarschaft hatten.

In Baumnähe reduziert sich außerdem Stress. Das wiesen Wissenschaftler der Technischen Universität München nach. Sie wollten wissen, ob Schüler resistenter gegenüber Alltagsbelastungen sind, wenn sie im Wald lernen. Immerhin leidet laut Auswertungen der Krankenkasse DAK fast jeder zweite Schüler unter Stress. Für einen Schultag pro Woche verlegte ein Heidelberger

trale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Rund 100 Pflegeeinrichtungen in 14 Bundesländern bieten es mittlerweile an. Das sogenannte »Lübecker Modell Bewegungswelten« ist ein körperlich, geistig und sozial aktivierendes Präventionsprogramm für ältere Menschen, die bereits körperliche und kognitive Einschränkungen haben. Es verknüpft motorische Übungen mit Denkaufgaben, so die Leiterin der BZgA, Heidrun Thaiss. Beim Waldspaziergang werden also beispielsweise Vogelarten aufgezählt. »Studien belegen, dass dieses kombinierte Training deutlichere Effekte auf Kognition, Gesundheitsstatus und Selbstständigkeit älterer Menschen erzielt als isolierte Trainingsformen«, betont Thaiss. Die Teilnehmer gehen zweimal pro Woche für jeweils 60 Minuten in den Wald. Bereits nach einigen Monaten fiel ihnen das Aufstehen und Gehen leichter, sie

nen. Idealerweise dauert solch eine Shinrin-Yoku-Einheit vier Stunden. In dieser Zeit sollten nicht mehr als vier Kilometer zurückgelegt werden, empfiehlt der Experte aus Ostwestfalen. Die natürliche Regenerationsmedizin will eben langsam aufgenommen werden.

Heilwald Heringsdorf

Es gibt wohl keine Ausrede mehr dafür, selbst einmal im Wald baden zu gehen. Speziell in Deutschland, mit seinen knapp 12 Millionen Hektar Wald eines der baumreichsten Länder der Europäischen Union. 32 Prozent unserer Landesfläche sind bewaldet, sodass theoretisch jedem Einwohner knapp 1400 Quadratmeter Wald zur Verfügung stehen. Und seit vergangenem Jahr beheimatet Deutschland sogar Europas ersten Kur- und Heilwald – in Heringsdorf auf der Insel Usedom. Ein



Waldspaziergänge haben positive Effekte auf Kognition, Gleichgewicht und Ausdauer bei älteren Menschen.

Foto: Fotolia/Smileus

Gymnasium den Unterricht einer Unterstufenklasse nach draußen. Das Münchener Forschungsteam kam zu dem Ergebnis: Naturnahes Lernen fördert Konzentration, Aktivität und Engagement der Kinder. Außerdem zeigten die Teilnehmer im Tagesverlauf einen geringeren Stresslevel gegenüber ihren Mitschülern, die im Klassenraum bleiben mussten. Obwohl »Outdoor Education« in Skandinavien, Kanada und Neuseeland gang und gäbe ist, bleibt das Heidelberger Konzept hierzulande noch ein Leuchtturmprojekt.

Lübecker Modell

Etabliert hingegen hat sich bereits ein Waldtrainingsprogramm für Heimbewohner, entwickelt von der Bundeszen-

hielten besser ihr Gleichgewicht und hatten mehr Ausdauer.

»Der Heilkraft des Waldes hat sich auch der erste deutsche Waldcoach Jörg Meier verschrieben und verfasste kürzlich ein Sieben-Schritte-Programm. Diese praxisnahe Methode dient dazu, dass Menschen ihren eigenen Shinrin-Yoku-Pfad erschaffen lernen. Dazu wählt man im Wald sieben Bäume aus, die einen intuitiv ansprechen und die dann den Pfad beziehungsweise den individuellen Heilweg markieren. Jeder dieser sieben Bäume steht für einen Bereich: Motivation, Körper, mentale Stärke, Liebe, Familie, Erkenntnis oder Wunsch. Je nach Bedürfnis kann der Waldbader alle sieben Bäume nacheinander besuchen oder nur einen einzel-

Besuch soll etwa bei Erkrankungen der Atemwege, des Bewegungsapparats, Depressionen und Hauterkrankungen helfen. /

Bettina Lemke: Das kleine Buch vom Waldbaden

Scorpio-Verlag 2018,
ISBN 978-3-95803-166-1,
EUR 12.

Jörg Meier: Im Wald baden

Knaur-Verlag 2018,
ISBN: 978-3-426-65836-9,
EUR 19,99.



Schluckimpfung für jedes Kind: Der Darmstädter Apotheker Günter Wickop setzt sich dafür ein.

Foto: Andreas Kelm

APOTHEKENAKTION GEGEN POLIO

Deckel finanzieren Impfungen

Von Cornelia Dölger / Neu ist das Projekt eigentlich nicht, dennoch bekommt die Sammelaktion gegen Polio in der Darmstädter Einhorn-Apotheke derzeit einige Aufmerksamkeit. »Wir beteiligen uns, um das bundesweite Rotary-Projekt ›Mit Plastikdeckeln gegen Polio: 500 Deckel für ein Leben ohne Kinderlähmung‹ auch in Darmstadt noch bekannter zu machen«, erklärt Inhaber Günter Wickop im Gespräch mit der Pharmazeutischen Zeitung.

Sein Plan scheint aufzugehen: Wickop und seine Mitarbeiter können sich vor abgegebenen Plastikdeckeln kaum retten.

»Alle zwei Wochen bringe ich eine Kofferraumladung voll mit Verschlüssen von Flaschen und Getränkekartons in eine Sammelstation in Darmstadt«, so Wickop. Eine Kofferraumladung voll, das sind ungefähr 60 Kilogramm Plastik beziehungsweise 30.000 Deckel – eine Riesensumme, die auch jetzt, ein gutes Vierteljahr nach dem Aktionsstart in der Einhorn-Apotheke, nicht kleiner wird.

Erfreuliche Resonanz

Die Resonanz sei erfreulich, betont Wickop. Viele Bürger, dazu Schulen und Kindergärten aus der Stadt machten mit, zudem das Schuldorf. Auch die Mensa der Universität mit 20.000 Studierenden habe Interesse angemeldet, »es ist im Werden«.

Angefangen hat alles damit, dass Rotarier Wickop sich um »die vielen weißen Flecken auf der Landkarte« sorgte, die das Polio-Projekt bis vor einiger Zeit in deutschen Städten auf-

wies. Er selbst hatte zufällig von einem Bekannten davon erfahren und entschloss sich, seine Apotheke als Anlaufstelle für den guten Zweck einzurichten. »Und ich wollte mehr Leute mit ins Boot holen«.

So begannen er und sein Team für das Projekt zu werben, platzierten Gehwegaufsteller vor der Apotheke und verteilten Handzettel. Sie bauten eine Wäschetonne um und stellten sie als Abgabebox gut sichtbar im Verkaufsraum auf. Und die Apothekenkunden brachten Plastikdeckel um Plastikdeckel – »manche entwickeln eine regelrechte Sammelwut«, freut sich der Apotheker.

Ziel der bundesweiten Aktion, die wiederum Teil der weltweiten Kampagne »End Polio Now« ist, sei es, Polio weltweit zu eliminieren. Mit dem Recyclen und Verkaufen von möglichst vielen Plastikverschlüssen soll Geld für Impfungen in betroffenen Gebieten erwirtschaftet werden – eine effektive Hilfe, denn Polio oder auch Kinderlähmung ist zwar nicht heilbar, doch bietet eine Impfung lebenslangen Schutz vor der hoch ansteckenden Krankheit.

Nach Möglichkeit soll jedes Kind eine Schluckimpfung bekommen.

Das Geld, das die Recyclingunternehmen mit den abgegebenen Deckeln einnehmen, fließe zu 100 Prozent an den Verein Rotary Gemeindienst Deutschland, betont Wickop. Der Verein verwaltet sämtliche Gelder aus Deutschland, die für die weltweite Anti-Polio-Kampagne gedacht sind. »Die Ausrottung ist zwar weit gediehen«, sagt Wickop. Doch reiche ein einzelner Herd, um ganze Regionen wieder zu gefährden. »Deshalb müssen wir jedes Aufflackern im Keim ersticken, damit keine Epidemie ausbricht«. Aus Teilen Nigerias sowie aus Afghanistan und Pakistan würden immer wieder Fälle gemeldet.

Recyclen ohne Flaschenverschluss

Zwar platzt der Keller der Einhorn-Apotheke vor lauter Plastikdeckeln aus den Nähten, aber Wickop denkt derzeit nicht daran, die Aktion zu beenden. »Es könnten sogar noch mehr Deckel sein«, sagt er. Seiner Erfahrung nach wüssten viele Menschen nämlich nicht, dass sie ihre leeren Pfandflaschen problemlos auch ohne Deckel recyceln könnten – sie glaubten, nur mit Deckel bekämen sie das volle Pfand zurück. »Aber es geht auch ohne«, sagt Wickop und lacht. In seiner Sammelbox für den guten Zweck sind die Verschlüsse jedenfalls gut aufgehoben. /

INTERNETADRESSEN

deckel-gegen-polio.de
www.endpolio.org