

CLEMENS G. ARVAY

DER BIOPHILIA EFFEKT

Heilung aus dem Wald



*»Selten habe ich beim Lesen so viel gestaunt,
gelernt und Freude empfunden wie bei
diesem wundervollen Buch.«*

- Ruediger Dahlke

edition a

Büsche, Kräuter und Sträucher im Unterholz sowie Pilze, Moose und Farne geben sie ebenfalls ab. Sogar die Streuschicht aus Laub und die darunter liegende modrige Humusschicht, in der es vor Leben nur so wimmelt, geben Terpene ab. Seit ich das weiß, hat sich meine Wahrnehmung des Waldes verändert. Wenn ich durch den Wald gehe, habe ich das Gefühl, in einen riesengroßen, atmenden Organismus einzutauchen, der mit mir kommuniziert. Ich selbst bin dann ein Teil davon und atme und kommuniziere mit.

Und jetzt kommen wir zur Quintessenz: Einige unter den Terpenen interagieren auf höchst gesundheitsfördernde Weise mit unserem Immunsystem. Nennen wir sie »Anti-Krebs-Terpene«². Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Anti-Krebs-Terpene aus der Waldluft alte Bekannte für unser Immunsystem sind. Sie entstammen zwar der Kommunikation der Bäume, Pilze und Kräuter untereinander, aber auch unser Immunsystem kann sie entschlüsseln. Und das Faszinierende daran ist: Es entschlüsselt sie sogar auf ähnliche Weise, wie es die Pflanzen selbst tun. Pflanzen reagieren auf Terpene häufig mit einer Steigerung ihrer Abwehrkräfte. Unser Immunsystem reagiert ebenfalls mit einer Stärkung der Abwehrkräfte. Waldmediziner wissen, dass die Anti-Krebs-Terpene sowohl direkt auf das Immunsystem einwirken, als auch indirekt über das Hormonsystem, zum Beispiel über die Senkung von Stresshormonen.

Die bedeutendsten Veränderungen, die Anti-Krebs-Terpene in unserem Immunsystem verursachen, betreffen die natürlichen Killerzellen und eine Reihe von Anti-Krebs-Geschützen unseres Körpers. Vergessen Sie sündteure Tropfen und Brausetabletten aus der Apotheke, um Ihr Immunsystem zu stärken. Rücken Sie mit Waldluft gegen Viren an!

 *Waldluft erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen*

Die natürlichen Killerzellen sind eine spezielle Form der weißen Blutkörperchen. Sie entstehen im Knochenmark und schwimmen in

unserem Blut, wo sie wichtige Aufgaben erfüllen. Sie können erkennen, wenn Blutzellen oder Körperzellen mit einem Virus infiziert sind und töten diese Zellen dann einfach durch Zellgifte. Somit sterben auch die Viren, von denen diese Zellen befallen sind. Viren können nämlich ohne eine Wirtszelle nicht überleben. Dasselbe stellen die natürlichen Killerzellen mit entarteten Zellen an, die später zu Krebs führen könnten. Und sie gehen auf dieselbe Weise gegen bereits bestehende Tumorzellen vor. Das heißt, die natürlichen Killerzellen unseres Immunsystems leisten lebenswichtige Dienste an unserer Gesundheit. Sie entfernen Viren aus unserem Körper, verhindern die Entstehung von Krebs und bekämpfen den Tumor im Falle einer Krebserkrankung.

Aus zahlreichen Studien erfahren wir, dass die Anzahl der natürlichen Killerzellen deutlich ansteigt, wenn wir die Anti-Krebs-Terpene aus der Waldluft einatmen. Wir wissen, dass es tatsächlich die Terpene aus der Pflanzenkommunikation sind, die uns auf diese Weise gesünder machen. Das wiederum wissen wir, weil die Forscher entsprechende Versuche gemacht haben. Sie experimentierten nicht nur direkt im Wald, sondern reicherten auch die Luft in Hotelzimmern, in denen Versuchspersonen schliefen, über einen Zerstäuber mit Anti-Krebs-Terpenen aus dem Wald an. Und siehe da: Auch im Hotel, so ganz ohne Wald, stieg die Zahl der natürlichen Killerzellen deutlich an, wenn auch nicht so, wie unter natürlichen Bedingungen¹⁰. Es sind also wirklich die Terpene aus der Waldluft, die wirken.

An der Nippon Medical School, einer medizinischen Universität in Tokyo mit eigenem Krankenhaus, lehrt und forscht der Medizinprofessor Qing Li. Seine Studien führt er unter anderem in einem Waldgebiet in der Präfektur Nagano durch. Falls Ihnen diese Ortsangabe bekannt vorkommt: In Nagano fanden 1998 die olympischen Winterspiele statt. Die Region ist reich an Wäldern und Bergen. In mehreren groß angelegten wissenschaftlichen Studien konnte Professor Li nachweisen, dass der Effekt aus der Waldluft sogar nachhaltig anhält. Bereits ein einziger Tag in einem Waldgebiet steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast vierzig Prozent. Wenn Sie zwei Tage

hintereinander in einem Waldgebiet verbringen, können Sie die Anzahl Ihrer natürlichen Killerzellen um mehr als fünfzig Prozent steigern¹¹.

Wer nur einen Tag in einem Wald verbringt, hat immerhin sieben Tage lang mehr natürliche Killerzellen im Blut als üblicherweise, auch ohne in dieser Zeit nochmal in den Wald zu gehen. Nach einem kleinen Urlaub von zwei bis drei Tagen in einem Waldgebiet bleibt die Anzahl der natürlichen Killerzellen sogar noch dreißig Tage lang erhöht. Um diese Effekte zu erreichen, ist es nicht nötig, sich im Wald körperlich anzustrengen. Es geht also nicht um Sport! Wir müssen nur da sein, anwesend sein. Und wir müssen atmen. Die Kommunikation mit den Bäumen läuft dann auch ohne unser bewusstes Zutun ab.



Waldluft macht unsere natürlichen Killerzellen aktiver

Verbringen Sie zwei Tage hintereinander in einem Waldgebiet und Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken. Denn durch die Anti-Krebs-Terpene aus der Waldluft werden Ihre natürlichen Killerzellen zu einer Leistungssteigerung von mehr als fünfzig Prozent animiert. Diese erhöhte Leistung hält noch dreißig Tage danach an.

Sie haben nicht so viel Zeit? Macht nichts: Bereits ein einziger Wald-Tag oder ein ausgedehnter Spaziergang durch den Wald erhöht die Aktivität ihrer natürlichen Killerzellen für etwa sieben Tage¹².

Erhöhte Aktivität bedeutet, dass jede Killerzelle effizienter als sonst Viren, Bakterien und potentielle Krebszellen aufspürt und eliminiert.



Waldluft lässt mehr Anti-Krebs-Geschütze anrücken

Ein zusätzlicher Puzzlestein der Waldmedizin: Unser Immunsystem setzt ganz bestimmte Proteine ein, um gegen entartende Zellen, die ein Krebsrisiko darstellen, vorzugehen¹³. Genau diese Anti-Krebs-Proteine werden durch das Einatmen der Waldluft vermehrt produziert¹⁴. Es handelt sich gewissermaßen um die kleinen Helferlein des Immunsystems. Die Killerzellen spannen sie als Assistenten im Kampf gegen Krebszellen

ein, wenn sie diese mit kleinen Körnchen voll mit Zellgift beschießen. Eines dieser Anti-Krebs-Proteine hat zum Beispiel die Aufgabe, die Gifte aus den Körnchen direkt an der gefährlichen Zelle freizusetzen. Ein anderes Protein sitzt in diesen Körnchen-Geschoßen wie in einem Trojanischen Pferd, dringt in die entartete Zelle ein und löst dort den Tod der Zelle aus. Es hilft sozusagen ein wenig nach, wenn eine Zelle vergessen hat, nach einer gewissen Zeit den programmierten Zelltod zu sterben und stattdessen munter vor sich hin wuchert. Krebs beginnt mit einer abnormalen Zelle, die sich für unsterblich hält.

Auf dieselbe Weise assistieren die Anti-Krebs-Proteine auch im Kampf gegen Tumore und kommen sogar dann zum Einsatz, wenn ein Virus oder Bakterium eingedrungen ist. Apotheker und Ärzte sollten Waldluft als potentes Arzneimittel anerkennen, als das natürlichste, das die Menschheit kennt. Wälder sind voll mit Biophilia-Effekten.



Vielleicht ist es Ihnen anfangs ein wenig übertrieben vorgekommen, als ich die relevanten Terpene in der Waldluft als »Anti-Krebs-Terpene« bezeichnet habe. Angesichts der Tatsachen, die ich geschildert habe, erscheint diese Bezeichnung aber als vollkommen angebracht. Auch andere wissenschaftliche Forschungsergebnisse stärken der Anti-Krebs-Wortwahl den Rücken, wenn es um Wälder geht.

So konnte der Medizinprofessor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokyo gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern nachweisen, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben als in Regionen ohne Wald¹⁵. Das ist ein gutes Argument gegen Waldrodungen in der Nähe von Siedlungen und gegen die industrielle Landwirtschaft, die ganze Waldgebiete dahinrafft.

