

## Dokumentation: "So gesund ist unser Wald"

Roland Heynkes, 24.9.2017

Leicht angereichert mit recherchierten [Informationen](#) fasst dieser Text die Xenius-Dokumentation: "So gesund ist unser Wald" zusammen. Man kann sich diese kurze [Dokumentation bei YouTube ansehen](#).

Früher hatten viele Menschen Angst vor dem [Wald](#), aber etwa seit der Zeit der Romantik empfinden viele Deutsche den [Wald](#) als ruhig, friedlich und schön. In ihm fühlen wir uns wohl und auch gesundheitlich besser. Weltweit versuchen [Naturwissenschaftler](#), Mediziner und Psychologen zu ergründen, warum uns [Wälder](#) so gut tun. Dabei haben sie unter anderem entdeckt, dass [Waldluft](#) viele [Stoffe](#) enthält, die unsere [Gesundheit](#) fördern.

[Clemens G. Arvay](#) ist ein österreichischer [Biologe](#) und Buchautor, der sich mit der Heilkraft des [Waldes](#) beschäftigt und seine Bücher im [Wald](#) schreibt. Er sagt, dass der Aufenthalt bei [Depressionen](#), [psychischen](#) Stressbelastungen und Burn out hilft, vor ernsthaften [chronischen Krankheiten](#) und Herzinfarkt schützt und unser [Immunsystem](#) stärkt. Das berühmte Wissenschaftsmagazin Science veröffentlichte schon 1984 eine Studie, die einen positiven Einfluss des Anblicks von [Bäumen](#) auf die [Gesundheit](#) nachwies. Patienten benötigten weniger Schmerzmittel und wurden schneller gesund, wenn vor ihren Krankenhausfenstern [Bäume](#) standen. An von der University of Chicago entdeckte der [Umweltpsychologe Professor Marc Berman](#) den statistischen Zusammenhang, dass [Zivilisationskrankheiten](#) in der Stadt umso häufiger vorkommen, je weniger [Bäume](#) es in einem Viertel gibt. Im Durchschnitt scheinen Menschen auch älter zu werden, wenn es zwischen ihren Häusern [Bäume](#) gibt. Statistische Zusammenhänge wie der altbekannte zwischen der Zahl der Störche und der Zahl der Kinder beweisen allerdings noch lange keine ursächlichen Zusammenhänge, auch wenn inzwischen viele weitere Studien für positive gesundheitliche Wirkungen von [Bäumen](#) hindeuten.

Es gibt aber auch harte Fakten, die für positive gesundheitliche Wirkungen von [Bäumen](#) sprechen. So fanden [Naturwissenschaftler](#) in [Waldluft](#) 90% weniger gesundheitsschädliche Staubteilchen als in der Stadt. Im Sommer kühlen [Bäume](#) die heiße Stadtluft und machen sie feuchter. [Wälder](#) tauschen nicht nur das von uns und unseren Maschinen abgegebene [Kohlenstoffdioxid](#) gegen frischen [Sauerstoff](#) aus, sondern sie entziehen der [Luft](#) auch Schadstoff und machen sie unschädlich. Auf einer Fläche von einem [Quadrat](#)kilometer gibt der [Wald](#) an einem schönen Sommertag rund 10.000 Kilogramm [Sauerstoff](#) in die [Luft](#) ab. Das ist genügend [Sauerstoff](#) für 10.000 Menschen. Viele größere Städte sind deshalb von [Wäldern](#) umgeben und enthalten [Stadtparks](#) oder wenigstens möglichst viele Stadtbäume, weil sie das Klima der Stadt wie eine [natürliche](#) Klimaanlage entscheidend verbessern. Außerdem verströmen [Bäume](#) ätherische [Öle](#), die gut für unsere Atemwege sind und die Regeneration kranker [Lungen](#) beschleunigen. Weniger gesund ist das Stadtleben für die [Bäume](#). Deshalb müssen regelmäßig deren abgestorbene Äste entfernt werden, damit sie nicht irgendwann herunter fallen und Schäden anrichten.

Die [Blätter](#) des [Waldes](#) bremsen Regentropfen und Wind ab und schützen den [Boden](#) auch vor dem Austrocknen durch zuviel Sonnenlicht. So bleibt der [Waldboden](#) weich und schont menschliche [Gelenke](#). Der lockere [Waldboden](#) und die auf ihm wachsenden [Moospolster](#) können sehr viel Regenwasser speichern und uns auf diese Weise vor Überschwemmungen schützen. Windgeräusche an den [Blättern](#), der Anblick der [Bäume](#) und das Zwitschern der Vögel lösen bei Menschen positive Gefühle aus und aktivieren den Parasympatikus, dessen Aktivität die Erholung und Regeneration des menschlichen [Körpers](#) fördert. Der Aufenthalt in einer Stadt aktiviert hingegen übermäßig den Sympatikus, der ein Gegenspieler des Parasympatikus ist. [Waldluft](#) enthält ein Gemisch aus über 8000 verschiedenen Terpenen. Das sind [Stoffe](#), mit denen sich [Bäume](#) untereinander verständigen, oder beispielsweise die Feinde ihrer Feinde anlocken. Bei Menschen scheinen sie eine Stärkung der Abwehrkräfte zu bewirken. Japanische Forscher konnten schon nach nur einer Nacht in [Waldluft](#) eine [Vermehrung](#) und Aktivierung [natürlicher Killerzellen](#) nachweisen, die wir für die Bekämpfung von [Krebszellen](#) und [Viren](#) brauchen. Außerdem fördern Terpene unsere drei wichtigsten Antikrebs-

Eiweiße. Der Pionier der Waldmedizin Dr. Quing Li empfiehlt den Aufenthalt im Wald als Medizin. Der Waldbiologe Clemens Arvay empfiehlt ein besonders tiefes Ein- und Ausatmen, um sich im Wald von den Schadstoffen der Stadt zu befreien.

Umgekehrt leidet die Gesundheit der Bäume, wenn wir um sie herum für Wege den Boden verdichten. Immerhin ist aber Deutschland heute wieder zu rund einem Drittel bewaldet, nachdem man überall in Europa die Wälder über Jahrhunderte stark übernutzt und ganz oder fast ganz vernichtet hatte. Heute können wir ihn als grüne Lunge, Holzlieferant und Erholungsgebiet nutzen, während man in anderen Ländern ganz auf ihn verzichten muss. Für Deutschlands berühmtesten Förster Peter Wohlleben ist der Wald aber noch viel mehr. Der große Verkaufserfolg seines Buches: "Das geheime Leben der Bäume" zeigt das große Interesse an Wald und Bäumen, für das wir Deutschen bekannt sind. Aber während die meisten Menschen den Wald erstmal nur mit Sauerstoff, Schatten und Schönheit verbinden, faszinieren ihn die Bäume als Lebewesen mit ganz reichem Sozialleben, mit Gedächtnis und Gefühlen. Er glaubt, dass Bäume im Familienverbund leben und sogar Freundschaften schließen. Viele Forstwissenschaftler halten das für noch nicht ausreichend naturwissenschaftlich belegt, aber im Sinne der Evolutionstheorie ergäbe die gegenseitige Unterstützung der Bäume durchaus Sinn, weil für Bäume das Leben in Wäldern viel besser ist, als wenn sie vereinzelt leben müssen. Naturwissenschaftlich gesichert ist, dass sie tatsächlich Botschaften untereinander austauschen und sich beispielsweise vor Gefahren wie für sie schädlichen Insekten warnen. Über 100 verschiedene Duftbotschaften von Bäumen sollen schon nachgewiesen worden sein. Zu den Botenstoffen gehören auch die für uns so gesunden Terpene. Aber Bäume können auch über ihre Wurzeln kommunizieren, denn die Wurzeln vieler Bäume werden durch die riesigen, fadenförmigen Körper von Pilzen miteinander verbunden. Naturwissenschaftler nennen es das wood wide web.

Wenn Käfer an ihren Blättern knabbern, können Bäume darauf reagieren, indem sie in ihren Blättern bittere Gerbstoffe produzieren. Fichten wehren sich mit Harz, in dem Insekten festkleben. Dabei erkennen Bäume am Speichel der Insekten, wer gerade an ihnen knabbert. Und sie können auf jeden ihrer verschiedenen Fressfeinde mit einer genau angepassten Verteidigungsstrategie reagieren.

Nicht nur die Bäume des Waldes, in Parks und in der Stadt fördern die menschliche Gesundheit, sondern auch viele in Wäldern lebende Kräuter. Quasi schon immer wussten Tiere und Menschen, dass gegen fast jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist. Seit vielen Jahren erforscht auch der Biologe Dr. Markus Strauß mit der Heilkraft von Wildpflanzen. Er versucht für jede Krankheit ein heilsames Kraut kennenzulernen. Die seit Jahrtausenden überlieferte Volksmedizin birgt diesbezüglich wahre Schätze, die mehr und mehr von Naturwissenschaftlern wiederentdeckt und als korrekt nachgewiesen werden. Als Heil- und Nahrungspflanze schätzt Dr. Strauß besonders die unterschätzte Brennnessel, die er wegen der natürlichen Düngung am liebsten im Wald sammelt. Man kann ihre Blätter, und Triebspitzen als wertvolles Gemüse essen, die Samen als Nahrungsergänzung nutzen, aus getrockneten Blättern Tee zubereiten. Wenn man die Samen bei nicht mehr als 42°C dörft, bleiben ihre entzündungshemmenden mehrfach ungesättigten Fettsäuren erhalten und helfen bei Darm- und Harnwegserkrankungen sowie Rheuma. Baldrian hingegen ist allgemein bekannt als Mittel gegen Schlafprobleme. Auch die Samen der Waldengelwurz eignen sich gut für verdauungsfördernde Tees. Das an Bächen wachsende Mädesüß enthält schmerzstillende Substanzen, die als natürliche Grundlage für die Entwicklung des Wirkstoff Acetylsalicylsäure im bekannten Aspirin wirken, dessen Name a wie von und Spirin wie Mädesüß (Die Filipendula ulmaria hieß früher Spiraea ulmaria) bedeutet. Für entspannende und die Haut pflegende Wannenbäder kann man sich selbst einen Sud aus Tannen- oder Fichtennadeln herstellen.