DAS KNOCHENECK

DER OSTEOPOROSE SELBSTHILFE SAALFELDEN

Mag. rer. nat. Heidi Reber
Ernährungswissenschaftlerin
heidi@starkeknochen.at

Unser Immunsystem versteht die Wörter der Bäume

„Haben Sie denn in letzter Zeit keine Waldspaziergänge gemacht?" Mit dieser Frage wollte mir ein Prüfer im Fach Naturstoffchemie auf die Sprünge helfen. Mir ist der Name der Verbindungen, auf die er hinauswollte, einfach nicht eingefallen. Das war vor zwanzig Jahren, und noch immer wissen die wenigsten Menschen, welche Naturstoffe uns im Wald so guttun!

Es sind chemische Verbindungen namens Terpene, die die Waldluft würzig duften lassen und unserer Gesundheit dienen. Bäume geben sie ab. Diese Moleküle fungieren unter Pflanzen wie Wörter in der menschlichen Sprache: als Kommunikationsmittel. Wird z.B. ein Baum von Schädlingen befallen, „sagt" er das mit Hilfe von bestimmten Terpenen anderen Bäumen. Diese fangen sofort nach Erhalt der Botschaft damit an, genau die richtigen Abwehrstoffe zu produzieren. Solche Vorgänge sind unter Biologen wohl bekannt und gut erforscht.

Faszinierend: Unser Immunsystem reagiert ebenfalls auf diese „Wörter". Selbst kurze Aufenthalte im Wald führen zu einem starken Anstieg der „natürlichen Killerzellen", die Viren und entartete körpereigene Zellen unschädlich machen. Das neuerdings immer beliebter werdende, oft verspottete „Waldbaden" macht also handfesten Sinn. In Japan, Korea und China ist es schon lange Bestandteil der Volksmedizin. So wurden und werden die meditativen Übungen des Chi Kung meist im Wald oder auf Grünflächen mit Bäumen durchgeführt. Chinesische Mediziner sagen, dass man mit den Übungen „das Chi der Natur" aufnimmt. 2013 wurden in Japan Studien veröffentlicht, die aufzeigten, dass ein ganzer Tag im Wald zu einem Anstieg der natürlichen Killerzellen im Blut um fast 40 % führte, der Effekt hielt eine Woche an. Nach zwei Tagen im Wald hatten sich bei den Versuchspersonen die natürlichen Killerzellen verdoppelt, und der Anstieg war nach einem Monat noch messbar.

Dass unser Immunsystem die Sprache der Bäume „versteht" ist eigentlich nicht überraschend. In den zwei Millionen Jahren seit es den „Homo Erectus" gibt, hat eine gemeinsame Evolution stattgefunden. Der Homo Erectus, dann der Homo Sapiens, den es immerhin auch schon seit 40.000 Jahren gibt, hat sich für den Großteil dieser Zeit Tag und Nacht in der Natur aufgehalten, erst in den letzten zwei Jahrhunderten ist er mehr und mehr in Städte übersiedelt und hat sich mit Beton und Asphalt statt mit Pflanzen umgeben.

Clemens G. Arvay, ein junger Biologe, postuliert in seinem Buch „Der Heilungscode der Natur", dass die Killerzellenwerte, die nach Aufenthalten im Wald erreicht werden, unsere eigentlich „normalen", im Laufe der Evolution entstandenen Werte sind. Durch den Entzug der Natur im städtischen Leben sinkt die Konzentration der Killerzellen im Blut ab.

Arvay schildert in diesem Buch auch,

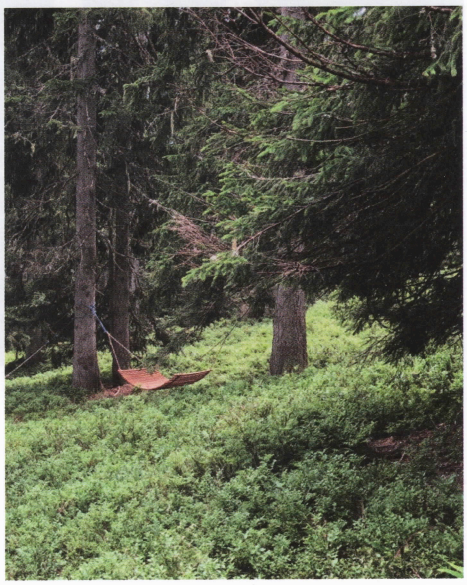

Foto: Teil des Waldwellnessweges am Reiterkogel in Hinterglemm

wie andere Stoffwechselvorgänge durch Aufenthalte in der Natur beeinflusst werden. So reagiert z.B. unser Gehirn auf Terpene mit der Ausschüttung von Neurotransmittern und Hormonen, die die Gesundheit fördern. Noch erstaunlicher: Allein schon der Anblick von Bäumen stärkt offensichtlich unsere Selbstheilungskräfte. Auch diese Effekte sind kein Wunschdenken von naiven Naturschützern oder Werbetricks von Orten mit „Waldwellnesswegen", sondern wissenschaftlich nachgewiesene Vorgänge. Arvay formuliert deshalb die Hypothese, dass die enorme Zunahme von Zivilisationskrankheiten nicht allein auf hinzugekommene negative Einflüsse wie Luftverschmutzung, Industrienahrung, Bewegungsmangel, Alltagsstress und dergleichen zurückzuführen ist, sondern auch auf den weitgehenden Entzug der positiven Einflüsse der Natur.

Da bleibt nur zu sagen:
Auf in den Wald!