

Der Wald und seine heilende Kraft

Prof. em Dr. Katharina Meyer, Rheinfelden

Schon von alters her schätzt der Mensch die Umgebung des Waldes wegen seiner friedlichen Atmosphäre, seiner landschaftlichen Schönheit, seiner frischen, sauberen Luft und seiner angenehmen Gerüche.

Bereits im 11. Jh. hat Hildegard von Bingen erkannt: „... es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und die ist grün“. Sie nannte sie „Grünkraft“, was übersetzt "Lebenskraft" heisst. Fast 1000 Jahre später kann mit modernen Methoden der Biologie und Medizin belegt werden, dass Hildegard von Bingen recht hatte. Folglich hat sich vor wenigen Jahren eine neue medizinische Wissenschaft etabliert, in der Alternativ- und Präventivmedizin sowie Umwelt- und Ökosystemforschung zusammenarbeiten. Sie befasst sich mit den Auswirkungen von Waldumgebungen auf die menschliche Gesundheit, und eine Vielzahl von Studien hierzu konnte bereits positive Ergebnisse zeigen. Wie können wir das verstehen?

Evolution und gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes heute

Ein Erklärungsansatz für die gesundheitsfördernde Wirkung von grünen Umgebungen bzw. Wäldern ist die evolutions-biologische Entwicklung unseres Gehirns und vegetativen Nervensystems. Unsere uralten Gehirne, die vor bis zu 500 Millionen Jahren entwickelt wurden, können blitzschnell und ohne unser Zutun Eindrücke von aussen, die wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, entschlüsseln. Und sie entscheiden, ob es sich bei einer Umgebung oder Situation um eine "friedliche" oder um eine "bedrohliche" handelt. Aus dieser Entscheidung geht blitzschnell und ohne unser Zutun die nächste Entscheidung hervor, nämlich, welcher Teil des vegetativen Nervensystems aktiviert wird: der Sympathikus oder der Parasympathikus. Nehmen wir Umgebungen oder Situationen als belastend, bedrohlich oder negativ wahr, wird der Sympathikus verstärkt aktiviert. Er sorgt dafür, dass infolge vermehrter Freisetzung von Stresshormonen und anderer Botenstoffe der Körper und die Psyche in Bereitschaft für „Kampf“ und „Flucht“ versetzt wird – „Kampf“ oder „Flucht“ betreffen im übertragenen Sinne auch unseren heutigen Alltag. Sind wir zu oft und zu lange in solchen Stresssituationen, können wir krank werden. Hingegen: Nehmen wir Umgebungen und Situationen als sicher, ruhig und wohltuend wahr, ist der Parasympathikus dominant aktiv. Er sorgt dafür, dass Körper und Psyche in Entspannung gehen und Regeneration stattfinden kann.

Über die uralten Hirnsysteme und das vegetative Nervensystem arbeitet die Evolution auch heute noch in uns und für uns. Genau dies machen wir uns im Wald für unsere Gesundheit zunutze.

Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen

Das Lauschen, Sehen, Riechen oder auch Fühlen von wohltuenden Waldumgebungen stimuliert unser vegetatives Nervensystem in einer Weise, die den Herzschlag und einen

erhöhten Blutdruck zur „Besänftigung“ bringt. Die Abstände, mit denen die Herzschläge aufeinander folgen, werden variabler. Dies bedeutet, dass sich die Balance im vegetativen Nervensystem zwischen „Antrieb“ und „Beruhigung“ verbessert hat. Je besser diese Balance ist, umso günstiger ist dies für unsere Herz- und Gefässgesundheit sowie Stoffwechselfgesundheit.

Auch die Psyche profitiert. Befragt man die Schweizerische Bevölkerung nach den Beweggründen für ihre Waldbesuche, so geben die meisten an „raus aus dem Alltag“ und „um mich zu entspannen“. Tatsächlich belegen Untersuchungen, dass sich das Gefühl von Müdigkeit und Anspannung sowie auch Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit nachweislich schon durch einen 30-minütigen achtsamen Waldspaziergang verbessern kann. Auch wirken Waldaufenthalte positiv bei geistiger Erschöpfung und depressiven Verstimmungen.

Der Duft des Waldes

Holzig, modrig, zitrusfrisch... Ätherischen Öle kommen in der Luft von Nadelwäldern in grösserer Konzentration vor als in Laub- oder Mischwäldern. Diese flüchtigen Stoffe dienen Bäumen und Pflanzen u.a. dazu, untereinander zu kommunizieren. Sie kommunizieren aber auch mit dem Immunsystem des Menschen, der sich im Wald aufhält, indem sie sein Immunsystem stimulieren. Hier profitieren insbesondere die natürlichen Killerzellen; diese gehören zu den weissen Blutzellen, die abnormale Zellen wie Tumorzellen und virusinfizierte Zellen im Körper erkennen und abtöten können. Erstaunlicherweise nimmt die Anzahl und Abwehraktivität dieser natürlichen Killerzellen bereits nach einem Tag Aufenthalt im Nadelwald um fast 40 Prozent über den Ausgangswert zu. Bei drei und mehr Tagen Waldaufenthalt bleibt die erhöhte Immunabwehr sogar bis zu 30 Tagen bestehen. Ob und wie diese Veränderungen bei der Verhütung von Krankheiten oder bei der Genesung von Erkrankungen mitwirken, wird aktuell in Studien untersucht.

„Waldbaden“ - Alter Wein in neuen Schläuchen

In den Medien schießt der Begriff „Waldbaden“ gleichsam wie Pilze aus dem Boden. Waldbaden wurde in den 80-er Jahre unter dem Begriff „Shinrin Yoku“ in Japan ins Leben gerufen als Teil eines nationalen Gesundheitsprogramms gegen stressbedingte Störungen. „Waldbaden“ ist aber nichts anderes als das, was Menschen tun, wenn sie in ihrer Freizeit den Wald aufsuchen, um mit allen Sinnen Ruhe und Entspannung zu finden.

Neu ist allerdings, dass immer mehr Patienten in ambulanter und stationärer Behandlung von chronischen Krankheiten wünschen, den Wald oder Naturumgebungen in ihre Behandlungsmassnahme einzubinden. So nutzen zum Beispiel Kliniken für psychische und psychosomatische Erkrankungen den Wald, um durch die Ressourcen, die das Naturerleben in den Patienten freisetzt, die Genesung zu unterstützen. Dabei zeigt sich immer wieder, dass die Rückführung der Patienten zu schönen Kindheitserinnerungen im Wald heilsam und verhaltensändernd sein kann. Deshalb....

... auch Kinder und Jugendliche raus in Wald und Natur

Früher nahm im Leben von Kindern und Jugendlichen das Eintauchen in Wald und Natur und damit das direkte Erleben von Wald und Natur einen Grossteil ihres Tages ein. Gingen 1971 noch ca. 80% der 7-8-jährigen Kinder zu Fuss zur Schule, waren es 30 Jahre später nur noch 10%. Früher zeichneten sich viele Kinder zum Beispiel durch Normalgewicht, Geschicklichkeit und Angstfreiheit bei körperlichen Herausforderungen aus - heute ist dies oft nicht mehr der Fall. Auch die Anzahl der Jahre, die Jugendliche als Pfadi verbrachten, hat nach 30 Jahre später (!) messbare positive Auswirkungen auf ihr Leben als Erwachsene: Das körperliche, emotionale und soziale Wohlbefinden der früheren Pfadis war besser als das von vergleichbaren Nicht-Pfadis. Dazu kam eine gelungenere Entwicklung von Eigenschaften wie Zielorientierung und gesundes Sozial- und Gesundheitsverhalten. So Studien aus Europa und den USA.

Welcher Wald ist gut für Gesundheit und Wohlbefinden?

Recht neu ist die wissenschaftliche Erkenntnis, dass unterschiedliche Waldtypen, zum Beispiel Nadel-, Misch- oder Laubwald, verwilderter oder gepflegter Wald, vielfältiger Wald mit Lichtungen oder dunkler Wald mit Tot- und Unterholz tatsächlich unterschiedliche Effekte auf Psyche und Körper haben. Was aber alle eint: Wälder haben grundsätzlich eine positive Wirkung auf die Gesundheit, wenn der Mensch sich darin sicher fühlt, eintauchen, loslassen und entspannen kann.

Copyright CARDIODYN_Meyer (www.cardiodyn.ch)

Freigegeben für das Amt für Wald beider Basel zur Publikation / als Audiobeitrag anl. des Intern. Tages des Waldes am 21.3.2021

Zur Autorin:

Prof. habil. med. Dr. Katharina Meyer widmet sich nach ihrer Emeritierung und Pensionierung an der Universität Bern zusammen mit Forstwissenschaftlern und Akteuren der öffentlichen Gesundheit der Frage, wie der Wald für die Bevölkerungsgesundheit genutzt werden kann. Hier schreibt sie über die heilende Kraft des Waldes.

Foto