



Mein Arzt, der Wald

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 07 September 2020

Waldspaziergänge könnte es bald auf Rezept geben. Japanische Forscher entdeckten die positiven Wirkungen von Waldspaziergängen, so dass man jetzt in Fernost eifrig dabei ist, Wälder in Therapiezentren umzuwandeln.

Eintauchen ins Waldbad

In Japan nennt sich der neueste Therapie-Hit shinrin yoku oder forest bathing, zu Deutsch „Waldbaden“. Neueste Forschungen über die positiven Effekte von einem Spaziergang im Wald haben die [Japaner](#) davon überzeugt, dass Wälder Therapiezentren werden sollten. In sog. Outdoor-Kliniken kann man sich nach der üblichen Voruntersuchung zum „Baden“ in den Wald begeben. Damit ist natürlich kein Wasserbad gemeint, sondern das Eintauchen in die Umgebung "Wald".

Wälder gegen Krebs

Im Jahr 2004 wurden die wohltuenden Auswirkungen des Waldbadens in einem medizinischen Experiment nun auch wissenschaftlich konkretisiert und bewiesen. Gemeinschaftlich hatten die japanische Behörde für Forstwirtschaft, das Forschungsinstitut für Wald und Waldprodukte und das Zentrum für Medizin Nippon eine Studie in die Wege geleitet, mit der die physiologischen Effekte des Waldbadens näher erforscht werden sollten.

Dr. Qing Li, Assistenzprofessor am Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit im [Zentrum für Medizin Nippon](#), fasste begeistert die Resultate dieser Untersuchung zusammen. Spaziergehen im Wald fördere sowohl die Entstehung von drei verschiedenen Anti-Krebs-Proteinen als auch die Bildung ungewöhnlich hoher Mengen natürlicher Killerzellen (NK-Zellen), die ebenfalls dafür bekannt sind, Krebszellen aufzuspüren und diese zu attackieren.

Dr. Li erklärte, dass Pflanzen bestimmte Stoffe – sog. Phytonzide(1) – bildeten, mit deren Hilfe sie sich selbst vor Bakterien und Insekten schützten. Diese Phytonzide würden an die Luft abgegeben. Wenn nun Menschen in der Natur und insbesondere im Wald spazieren gingen und diese Phytonzide einatmeten, dann führte das zu einer deutlichen Vermehrung der NK-Zellen im Körper.

Dr. Li beobachtete zwölf Männer im Alter von 37 bis 55 Jahren, die unter einer starken Stresssituation litten und zum Spaziergehen in den Wald geschickt wurden. Bereits am ersten Tag hatte sich die Aktivität ihrer NK-Zellen um 26,5 Prozent erhöht, am zweiten Tag schon um sagenhafte 52,6 Prozent.

Wälder senken Blutdruck und Puls

In einer weiteren Studie mit 280 Teilnehmern schickte man die Hälfte für einige Stunden in den Wald und die andere Hälfte in die Stadt. Anschliessend wurden beide Gruppen untersucht und was stellte man fest? Die Waldmenschen erfreuten sich im Gegensatz zu den Stadtmenschen eines auffallend [niedrigen Blutdruckes](#), eines niedrigen Stresshormonspiegels und eines niedrigen Pulses.

Der blosse Anblick eines Waldes beruhigt und reduziert Stresshormone

Im Wald begegnet man natürlich nicht nur den Phytonziden, die ja eher unbewusst aufgenommen werden. Sobald man den Wald betritt und in das satte Grün der Bäume und Wiesen eintaucht, duftet es nach Blumen, Kräutern und dem feuchten Waldboden. Das Laub raschelt unter den Füßen, Vögel singen, Bäche plätschern, Flüsse rauschen und die Sonne schickt einzelne Strahlen durch das dichte Blätterwerk. Allein das Licht-und-Schattenspiel der Sonne auf den Blättern habe eine ungemein beruhigende Wirkung, so Yoshifumi Miyazaki, der Direktor des Zentrums für Umwelt, Gesundheit und Agrarwissenschaft von der Universität Chiba.

Als Japans führender Wissenschaftler im Bereich der Waldmedizin fand Miyazaki heraus, dass der Stresshormonpegel bei Menschen, die einen Wald nur anschauten, bereits um 13,4 Prozent niedriger war als zuvor. „Wir wurden so geschaffen, dass wir in eine natürliche Umgebung passen“, fasste Miyazaki seine Erkenntnisse zusammen. „Wenn wir uns inmitten der Natur aufhalten, werden unsere Körper wieder zu dem, was sie einmal waren.“

Medizinische Untersuchung unter Bäumen

Der Natürliche Erholungswald Akazawa ([Akazawa Natural Recreation Forest](#)) in Agematsu(2), wo das Konzept des Waldbades bereits im Jahre 1982 entstand, wurde 2006 offiziell als Wald-Therapie-Zentrum anerkannt. Ein Wald-Therapie-Zentrum bietet typischerweise Spazierwege, Gesundheitsprogramme und geführte Wanderungen. Wer möchte, kann sich auch direkt unter den Bäumen kostenfrei untersuchen lassen.

Selbstverständlich brauchen wir nicht extra auf die Einrichtung von speziellen Wald-Therapie-Zentren zu warten, um all die wundervollen Eindrücke und Auswirkungen der Natur zu genießen. Es gibt praktisch keinen plausiblen Grund, jetzt - nach diesem Text - noch länger vor dem Bildschirm zu sitzen. Ich jedenfalls bin schon weg - auf dem Weg ins nächste Waldbad.

Fussnoten

(1)Phytonzide: Pflanzeigene Wirkstoffe, die von der Pflanze zum Selbstschutz gegen Krankheitserreger und Schädlinge hergestellt und an die Umgebung abgegeben werden. Zwar wirken Phytonzide ähnlich wie Antibiotika, töten jedoch nicht wahllos, sondern wirken eher regulierend. Besonders im biologisch-dynamisch Landbau (Demeter) wird diese regulierende Fähigkeit der Phytonzide schon lange genutzt, da sich manche Pflanzen mit ihren Phytonziden auch gegenseitig schützen können, wenn sie gemeinsam angebaut werden. Auf diese Weise werden Erreger und Schädlinge auf völlig ungiftige Weise in Schach gehalten. (2)Agematsu liegt in der Präfektur Nagano im Zentrum von Honshu, der Hauptinsel von Japan.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker