

## **Wie wirkt der Wald auf unser Immunsystem?**

(Der Versuch einer kurzen Zusammenfassung von Annette Bernjus)

Pflanzen kommunizieren über chemische Substanzen (Terpene) - und zwar zielgerichtet.

Dies sind Moleküle, die bestimmte Informationen und Botschaften enthalten. Zielgerichtet heißt es gibt eine Senderpflanze und eine Empfängerpflanze, die die Informationen verarbeiten kann.

Ein wunderbares Beispiel: eine Pflanze, die von Schädlingen befallen wird, gibt Substanzen ab, die von den Pflanzen in der Nachbarschaft aufgenommen werden und diese warnen. Daraufhin bilden diese "Empfänger" bereits Abwehrstoffe ohne überhaupt mit den Schädlingen in Berührung gekommen zu sein.

Ihr **Immunsystem** reagiert also und wird aktiv.

Es geht sogar noch mehr: diese Moleküle rufen außerdem natürliche Feinde der Schädlinge auf den Plan, die dann auch kommen und die Schädlinge fressen.

Damit können Pflanzen also schon mal eindeutig mit Tieren kommunizieren. Warum also nicht mit uns Menschen?!

Die meisten dieser chemischen Substanzen (oder "Pflanzenvokabeln" wie es Clemens G. Arvay nennt) gehören zu der Stoffgruppe der Terpene (sekundäre Pflanzenstoffe).

Pflanzen schützen sich sogar vor zu starker Sonnenstrahlung an heißen Tagen = das ist der blaue Dunst über dem Wald = Terpene!

Beim Waldbaden trifft nun das kommunizierende Immunsystem der Pflanzen (auch Moose, Farne, Kräuter, Rinden, Sträucher, Pilze....geben Terpene ab) auf das Immunsystem des Menschen !

Das bedeutet, dass wir Menschen beim Betreten des Waldes auf unendlich viele bioaktive Substanzen treffen. Davon sind viele die gasförmigen Terpene der Pflanzenkommunikation. Diese nehmen wir teils über die Haut, aber meist über die Lungen beim Einatmen auf.

Einen großen Teil davon wiederum kann unser Immunsystem entschlüsseln

**"Waldluft ist wie ein Heiltrunk zum Einatmen"** (Clemens G. Arvay)

Pflanzen reagieren auf die Terpene häufig mit einer Steigerung ihres Immunsystem - bei uns Menschen ist es ebenso !!

Waldluft erhöht und aktiviert damit unsere natürlichen Killerzellen.

Die Zahlen sind beeindruckend: ein Tag im Wald: Steigerung der natürlichen Killerzellen um 40 %, zwei Tage im Wald: Steigerung um mehr als 50 %.

Ein Tag im Wald heißt, dass die Killerzellen noch 7 Tage erhöht sind, bei 2 bis 3 Tagen noch bis zu 30 Tagen ohne nochmals in den Wald zu gehen. Auch die Leistungssteigerung erhöht sich um über 50 % - und das hält ebenfalls bei einem Aufenthalt im Wald von 2 Tagen noch 30 Tage danach an.

Leistungssteigerung heißt, dass die Killerzellen effizienter als sonst Viren, Bakterien und potentielle Krebszellen aufspüren und beseitigen.

- Seiten 24 ff Der Biophilia Effekt, Clemens G. Arvay und
- Seiten 14 ff Das geheime Leben der Bäume, Peter Wohlleben
- Forest Bathing: <http://www.hphpcentral.com/article/forest-bathing>