

# **Bäume gegen Krebs**

## **Der Heilungscode der Natur**

### **Ein Beitrag zu AgilSmart: Leben ohne Krankheit**

Haben Sie schon einmal einen Baum umarmt?

Halten Sie das für Spinnerei?

Oder was ist dran an der These, die Natur könnte für unsere Gesundheit von größter Wichtigkeit sein, uns sogar heilen?

Wenn Sie diese Chance nutzen wollen für “Leben ohne Krankheit”, dann folgen Sie meinen Ausführungen bis zum Ende. Erst dann können Sie diese einfache und völlig kostenfreie Methode nach eigenem Ermessen einsetzen, um Ihre Lebensqualität drastisch zu verbessern.

Ich möchte Ihnen zu Anfang eine Geschichte erzählen, die ich aus dem Buch von Clemens G. Arvay „*Der Heilungscode der Natur*“ erfahren habe. Der Autor – ein junger österreichischer Biologe – musste einige Zeit an der Seite seines sehr kranken, erst 17 Monate alten Sohnes im Krankenhaus verbringen. Fast noch ein Baby, hatte der Kleine Tag für Tag schwerwiegende Untersuchungen und Behandlungen durchzustehen. Manchmal mehrmals am Tag wurde dem kleinen Jungen in den Finger gestochen, um Blut zu entnehmen. Zum Glück konnte der Vater mit dem Jungen aber auch jeden Tag ins Freie. Die Kinderklinik lag am Rande eines ausgedehnten Waldgebietes, und so führte die beiden ihr Weg immer dort hinaus. Schon wenn sie das Klinikgelände durch das große Tor verließen, begann der kleine Patient vor Freude mit den Beinen zu zappeln und zu jauchzen. Im Wald musterte er mit weit geöffneten Augen die großen Bäume von oben bis unten, durch deren goldgelbes Laub die Herbstsonne strahlte. Vater und Sohn spielten oft stundenlang im

Wald, sammelten die letzten Beeren des Sommers und Pilze und Blätter. Und kamen von jedem Ausflug froh gestimmt und ausgeglichen und entspannt zurück. Diese Ausflüge haben bestimmt dazu beigetragen, den anstrengenden Klinikaufenthalt besonders für den kleinen Kranken aber auch für seinen Vater besser zu ertragen.

Wer hat das nicht auch schon erlebt nach einem Spaziergang, einer Wanderung, einem mehr oder weniger ausgedehnten Aufenthalt in Wald und Flur entspannt und gestärkt, gut gelaunt und mit „freiem Kopf“ in den Alltag zurück zu kehren?

Was passiert mit uns in der Wechselwirkung zwischen uns und der Natur?

Wir Menschen sind Naturwesen, hervorgegangen aus der Natur und zugleich ein Teil von ihr. Zwischen Mensch und Natur bestehen die vielfältigsten Wechselwirkungen:

- Atmung
- Essen und Trinken
- Bewegung
- Sehen, Hören, Fühlen, Riechen
- ....

Jedem ist klar, dass wir zum Beispiel ohne zu atmen, ohne genügende Aufnahme von Sauerstoff nicht leben könnten. Durch die Entstehung der Sauerstoffatmosphäre wurde überhaupt erst die Entwicklung des pflanzlichen und tierischen Lebens auf der Erde möglich.

Wenn wir unsere in der Regel verschlossenen Räume, unsere Wohnung, Büro, Arbeitsstätte verlassen und einfach vor die Tür ins Freie treten, nehmen wir bereits mit jedem Atemzug etwa die 10-fache Menge Sauerstoff – und zwar des lebensnotwendigen ionisierten Sauerstoffs – auf, als zuvor in unseren Räumen. Wenn wir uns aber in die Natur, in den Wald begeben, dann nehmen wir mit jedem einzelnen Atemzug sogar die etwa 100-fache Menge ionisierten Sauerstoffs auf.

In den früheren AgilSmart-Beiträgen haben Sie ja schon erfahren, wie wichtig die Aufnahme von ionisiertem Sauerstoff für unser Immunsystem, für unsere Organe, für jede einzelne Zelle ist.

Aber damit nicht genug. Was passiert noch in dieser Mensch-Natur-Beziehung?

Wissen Sie eigentlich, dass und wie die Pflanzen, die Bäume, die Insekten und die Tiere überhaupt untereinander kommunizieren? Wie sie sich über die sogenannten „chemischen Worte“ des Waldes gegenseitig informieren? Sich sogar über die verschiedenen Arten und Gattungen hinweg verständigen und zum Beispiel vor herannahenden Schädlingen warnen oder Nützlinge wie zum Beispiel Bienen zur Baumblüte heranlocken? Und da findet enorm viel Kommunikation statt.

Den Rinden der Bäume, den Blättern, den Nadeln, den Schalen der Früchte entströmen chemische Substanzen, Duftstoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe. Eine Oberbezeichnung dafür lautet Terpene.

Dieser ganze Duft-Cocktail ist in der uns umgebenden Luft enthalten, im Park mehr als in der Stadt, im Sommer mehr als im Winter, am stärksten aber im Wald. Diese Terpene (man unterteilt sie je nach Herkunft auch in noch viele weitere Untergruppen – Pinene, Limonene...) atmen wir ein. Sie stärken unser Immunsystem und können uns sogar vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Terpene erhöhen – wissenschaftlich nachgewiesen – die Zahl und fördern die Aktivität der natürlichen Killerzellen im menschlichen Körper um bis zu 50%, die Viren entfernen und Krebszellen sowie potenzielle Krebszellen bekämpfen, schreibt Arvey in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald“. Und weiter: „Ebenso aktivieren die Terpene die drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine, mit dem unser Immunsystem Tumore bekämpft und uns vor Krebs schützt.“

Wenn ich nun auf die Eingangs gestellte Frage zurückkommen darf, ob das Umarmen der Bäume eine Spinnerei irgendwelcher Ökofreaks ist, so muss die Erkenntnis nun lauten: Keineswegs. Beim Umarmen eines Baumes atmen wir die Terpene aus nächster Nähe ein und nehmen sie über die Haut auf. Aber so muss es nicht unbedingt sein. Der bloße Aufenthalt im Wald, wenn möglich täglich für 1 bis 2 Stunden oder auch mal ein ganzer Tag, das ist ebenso gesund. Machen Sie doch einfach einen ausgedehnten Waldspaziergang. Auch dabei atmen diese wichtigen, gesundhaltenden und gesundmachenden sekundären Pflanzenstoffe ein.

Der Wald und die Natur halten noch viele weitere Gesundheitswirkungen für uns bereit, von denen die Terpene nur ein kleiner Teil sind.

Das *Shinrin Yoku*, das „Waldbaden“ blickt in Japan auf eine lange Tradition in der Volksmedizin zurück. Die gleiche Tradition findet sich in Nord- und Südkorea und heißt dort *Sanrimyok*. Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin findet sich das alte Wissen über die Heilung aus der Natur.

Ich wollte Sie mit meinem heutigen Beitrag neugierig machen und anregen, sich mit den geheimnisvollen aber für uns zugleich lebensnotwendigen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Natur zu beschäftigen, zu ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit Nutzen.

In dem Sinne – Danke für Ihre Aufmerksamkeit. Und folgen Sie mir in den Wald!