

Eine gestresste und hässige (mürrische, unfreundliche, ja sogar durchgeknallte) Gesellschaft, wie wir sie immer mehr in unserem Alltag antreffen braucht unbedingt Ruhe.

Wo findet der moderne Mensch Ruhe? Im Wald.

Im Wald atmen wir heilsame Stoffe (Botenstoffe) ein, die die Gesundheit fördern. Also nicht nur beste Qualität von Sauerstoff sondern auch Terpene.

Terpene stellen die grösste Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe dar und spielen eine wichtige Rolle im Sozialleben der Bäume und Pflanzen. Wir können uns den Wald wie einen einzigen riesengrossen, kommunizierenden Organismus vorstellen. Um das Ökosystem Wald aufrechtzuerhalten, tauschen Bäume, Sträucher und andere Pflanzen Botschaften untereinander aus. Sie können einander beispielsweise über Schädlinge informieren, die im Anrücken sind. Das geht so weit, dass von Baum zu Baum auch Informationen über die Art und Grösse der Schädlingsarmee weitergegeben werden. So können alle Pflanzen ihre Immunsysteme hochfahren und sich mit vereinten Kräften gegen die Invasion schützen. Um sich gegenseitig Botschaften zukommen zu lassen, benutzen die Pflanzen chemische "Wörter", die in die bereits genannte Stoffgruppe der Terpene gehören.

Manchmal können wir diese Terpene im Wald riechen, denn sie sind die wichtigsten Bestandteile der ätherischen Öle aus Bäumen und anderen Pflanzen. Wenn wir die Terpene aus der Waldluft einatmen, reagiert unser Immunsystem nicht nur mit einer Vermehrung der natürlichen *Killerzellen, sondern auch der drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine. Mit diesen beschiesst und vergiftet unser Immunsystem gefährliche Zellen, die zu Krebs führen können oder bereits mutiert sind.

Terpene werden vor allem von Kiefern, Fichten, Tannen und anderen Nadelbäumen abgegeben, aber auch von Laubbäumen. Messungen haben gezeigt, dass besonders viel von diesen wertvollen Pflanzenstoffen über die Borke der Laub- und Nadelbäume freigesetzt wird. So gesehen bekommt das von manchen Menschen praktizierte Umarmen von Bäumen eine neue Bedeutung, denn schliesslich rückt dabei die Nase besonders nah an die Borke heran.

Quelle: Clemens Arvay <https://www.clemensarvay.com/>

Unser Tipp: Wenn möglich täglich in den Wald gehen... 1/2 - 1 Stunde. Für alle Krankheiten, Beschwerden und für Ihre Psyche wärmstens zu empfehlen, auch bei feuchtem

Wetter! Wenn Sie heute noch an Schmerzen leiden, kommen Sie in unsere Sprechstunde und schon bald können auch Sie in den Wald gehen. Es gibt keine Ausreden, dass Sie keine Zeit haben. Wenn Sie todkrank sind müssen Sie sich auch Zeit nehmen. Es muss jedoch nicht soweit kommen.

Anmerkung für die noch moderneren Menschen:

Ohne Smartphone!

*Es braucht noch etwas mehr, damit Killerzellen Krebs tatsächlich killen können. Ein generell starkes Immunsystem.