



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

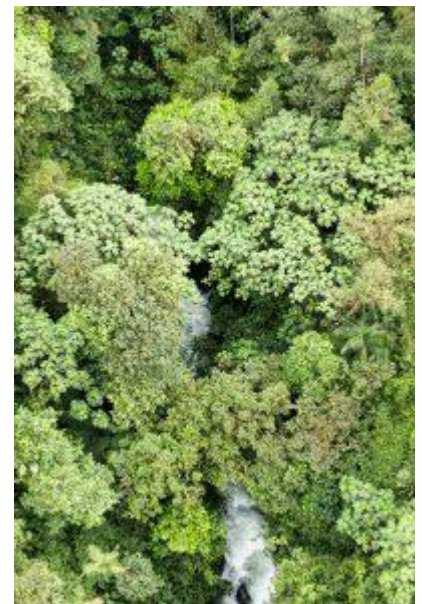
World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)631-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Dienstag, 27. April 2021

Der Wald wirkt Wunder

Wer in den Wald geht, tankt Kraft, denn Bäume sind Leben, sie sind Naturmedizin in reinsten Form. Die vielen verschiedenen Sinneseindrücke, denen wir im Wald ausgesetzt sind, haben auf unser Nervensystem eine beruhigende Wirkung: das Zwitschern der Vögel, der Anblick der grünen Blätter, vielleicht das Rauschen eines Baches, der weiche Waldboden unter den Füßen und vor allem der Geruch von Nadelbäumen. In ihren Nadeln, aber auch in der Borke von Nadel- und Laubbäumen sowie in den Blättern sind Terpene enthalten, Duftstoffe, welche die Bäume absondern, um miteinander zu kommunizieren. Mittels Terpenen können Bäume einander vor Schädlingen warnen oder auch nützliche Insekten „herbeirufen“. Diese Duftstoffe sind jedoch nicht nur für die Bäume hilfreich, sondern sie regen auch unser Immunsystem an. Menschen, die sich zwischen Bäumen bewegen, haben eine deutlich erhöhte Anzahl an Abwehrzellen im Blut, wobei diese gesundheitsfördernde Wirkung sogar mehrere Tage lang anhalten kann!



Der Begriff „Waldmedizin“ hat seine Wurzeln in Japan. Die Waldmedizin ist dort ein anerkannter Forschungszweig an Universitäten. Auf Japanisch sagt man „Shinrin-yoku“ und meint damit die Heilkraft der Bäume als gesundheitsfördernde Maßnahme.

Tatsächlich enthält Waldluft rund 90 Prozent weniger Staubteilchen als Stadtluft. Das ist ein weiterer Grund, warum wir im Grünen aufatmen können!



Doch nicht nur ein Waldspaziergang ist pure Erholung. Wir können unter allen Bäumen die Seele baumeln lassen und Stress abbauen. Selbst zuhause ist es möglich, sich die Heilwirkung der Bäume zunutze zu machen, etwa durch Raumdüfte, die für eine gereinigte Atmosphäre sorgen und sogar Keime in der Luft vertreiben können. Und die Extrakte aus den nadelförmigen Blättern und Zweigen sind auch in vielen Bade-Essenzen enthalten. Sie ermöglichen das „Waldbaden“ im wörtlichen Sinn und zeigen ihre Wirkung auf warme, wohltuende Weise im Wasser.

Am Tag des Baumes am 30. April wollen wir alle Bäume auf unserer wunderbaren Erde ehren und ihnen danken. Wie Wissenschaftler herausgefunden haben, ist die gesamte Natur durchaus in der Lage, unsere Gefühle wahrzunehmen, positive wie auch weniger positive! Wenn wir zwischen blühenden Bäumen, Wäldern und Wiesen wandern, so findet ein Austausch zwischen uns und den Bäumen statt, der sowohl uns wie der Natur viel Gutes tun kann! Für unsere Dankbarkeit sind die Bäume an „ihrem“ Feiertag jedenfalls sehr empfänglich. – Also, worauf warten Sie noch? Auf in den Wald, denn das „Baden“ in der grünen Kathedrale der Natur ist durch nichts zu ersetzen!

PFLANZE BÄUME!



Veröffentlicht am Dienstag, 27. April 2021 in der Kategorie Wald
<https://www.naturalscience.org/de/news/2021/04/der-wald-wirkt-wunder/>