

<http://www.faz.net/-hry-7pwy3>

HERAUSGEGEBEN VON WERNER D'INKA, BERTHOLD KOHLER, GÜNTHER NONNENMACHER, FRANK SCHIRRMAC

## Frankfurter Allgemeine Lebensstil

Home > Lebensstil > Leib & Seele > Physiologe Moser über die heilende Kraft der Bäume

Die heilende Kraft von Bäumen

### „Sind wir von Holz umgeben, sinkt unser Puls“

Geh mal wieder in den Wald – oder hol ihn zu dir nach Hause: Ein Interview mit dem Physiologen Maximilian Moser über Bäume vor dem Krankenhausfenster, den gesunden Schlaf in Massivholzbetten und den Wunderbaum namens Zirbe.



© PLAINPICTURE/ANDRÉ WAGNER



Nicht nur Buchen sollte man suchen – wenn es um Entspannung geht, dürfen es auch Birken sein

**H**err Professor Moser, Sie sind Wissenschaftler. Gehören Sie dennoch zu den Leuten, die Bäume umarmen?

Das tue ich zumindest nicht regelmäßig (lacht). Aber ich hätte nichts dagegen, das öfters mal zu machen - die Bäume als Teil der Natur finde ich ganz großartig. Und Menschen, die mir nahestehen, umarme ich ja auch.

## **Welchen Baum würden Sie dafür denn zuallererst auswählen?**

Die Zirbe. Das ist ein besonderer Baum, der sogar noch auf 2.500 Meter Seehöhe zu finden ist. Die Waldgrenze liegt sonst bei 1.800 Metern. In dieser Höhe, unter diesen extremen Bedingungen entwickelt die Zirbe Stoffe, die auch Menschen unter extremen Belastungen helfen können. Das ist für uns interessant, weil in unserer Gesellschaft heute ständiger Zeitstress und Leistungsdruck herrschen.

## **Man hört ja immer wieder, Waldluft sei gesund. Ist das nur ein Gefühl, oder kann man das auch nachweisen?**

Neue Studien aus Japan zeigen, dass die Herzfrequenz bei Spaziergängen in einem Wald geringer ist als bei vergleichbaren Spaziergängen in der Vorstadt. Ein niedriger Puls ist wünschenswert, weil das bedeutet, dass das Herz besser mit Sauerstoff versorgt wird. Langfristig wirkt sich eine geringere Herzfrequenz sogar günstig auf die Lebenserwartung aus: Wenn der Puls niedrig ist, leben wir länger.

## **Haben Sie irgendeine Erklärung dafür, wie es dazu kommt?**

Da spielen sicher viele Faktoren mit hinein. Dazu gehört, dass eine grüne Umgebung entspannend auf die Psyche wirkt. Aus Untersuchungen wissen wir beispielsweise auch, dass in Krankenzimmern mit Bäumen vor dem Fenster die Heilungserfolge besser sind. Am Grün allein kann es aber nicht liegen. Vor allem Nadelhölzer enthalten wertvolle ätherische Öle. Die wirken, auch wenn wir nicht draußen im Wald sind: Der Puls wird nämlich sogar dann niedriger, wenn wir daheim von Holz umgeben sind.

## **Zum Beispiel, wenn wir im Bett liegen.**

Diese Studie hat unser Institut durchgeführt. Dazu haben die gleichen Menschen mal im eigenen Bett, mal in Betten aus massivem Zirbenholz, dann in „Holzdekorbetten“, also Betten aus Spanplatten, geschlafen. Wir haben ihnen gesagt, dass wir die Schlafqualität im eigenen Bett mit der im fremden Bett vergleichen wollen. In Betten aus Zirbenholz schliefen die Versuchsteilnehmer wesentlich besser. Und wir fanden auch eine mögliche Erklärung: In den 72 Nächten im Zirbenholzbett sparten sie jeweils 3.600 Herzschläge pro Nacht. Das ist ziemlich viel, das entspricht ungefähr einer Stunde Herztätigkeit.

## **Man kann die Wirkung des Waldes also zu sich in die Stadtwohnung holen.**

Wenn wir Holz bei der Möblierung verwenden, nutzen wir den Effekt des Waldes, ohne gleich zum Waldschrat werden zu müssen. Wichtig ist, dass das Holz offenporig gelassen wird, also entweder komplett unbehandelt oder allenfalls mit Wachs oder Leinöl eingelassen ist. Eine weitere Studie haben wir in Schulklassen durchgeführt, die

entweder im Vollholz-Klassenzimmer oder zwischen herkömmlichen Wänden aus Gipskarton unterrichtet wurden. Die Schüler aus der Massivholzklasse hatten nicht nur eine deutlich niedrigere Herzfrequenz, sobald sie das Klassenzimmer betreten hatten. Sie wurden anders als die Vergleichsklasse gegen Schuljahresende auch immer entspannter. Und auch ihr Vagustonus war kontinuierlich hoch.

## **Vagustonus? Hoch?**

.....  
Mehr zum Thema

- Wandern: Von einem Ort zum andern >
- Bouldern: Wo Muskeln alleine nicht genug sind >
- Vitamintabletten: „Ausgewogene Ernährung reicht“ >

.....  
Das heißt, die Vagusaktivität war hoch. Der Vagus ist der Nerv, der für Entspannung und Erholung zuständig ist und unter anderem das Herz vor Belastungen schützt. Außerdem hat man in den vergangenen Jahren entdeckt, dass der Vagus verhindert, dass sich Entzündungen im Körper ausbreiten. Er spielt also eine Rolle bei all jenen Krankheiten, die wir als Zivilisationskrankheiten bezeichnen. Denn Arteriosklerose, Arthrosen und sogar Krebs sind häufig die Folge einer nicht richtig abgeheilten Entzündung.

## **Aber wenn die Bäume tatsächlich all diesen Krankheiten vorbeugen, warum ist das so wenig bekannt?**

Die Ärzte legen heute ihren Fokus mehr auf Krankheiten. Prävention und Gesundheitsbildung kommen viel zu kurz. Der Pharmaindustrie andererseits ist schon bekannt, dass wir nicht an den Amazonas müssen, um Wirkstoffe im Pflanzenreich zu finden. Wir nutzen sie ja schon lange, Weidenrinde ist beispielsweise die Ausgangsbasis für Aspirin. Die Pharmaindustrie ist aber mehr an der Erforschung von Einzelwirkstoffen interessiert. Eine komplette Pflanze, in der Tausende Stoffe zusammenwirken, kann man schließlich nicht patentieren. Erst recht nicht den ganzen Wald.

## **Sie selbst leben in der Stadt, und zwar in Graz. Wann ziehen Sie in den Wald?**

Meine Familie lebt in Kärnten, in einer Siedlung auf einer Lichtung, von Bäumen umgeben. Zumindest die Wochenenden verbringe ich also auch heute schon am Waldrand.

Zum Selbermachen: Pechsalbe als Hausmittel

.....