

Terpene – universelle Heilungscodes der Natur



Wissenschaftlich exakte Studien, ergaben signifikante Ergebnisse: Der Gesundheitszustand von Stadtbewohnern verbesserte sich in dem Maß, wie viele Bäume in Ihrer Nähe wuchsen. Statistisch sank die Gefahr an Krebs, an Herz- Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und an anderen typischen Zivilisationserkrankungen zu erkranken mit der Anzahl der vorhandenen Bäume. (siehe Newsletter: Telomere) Nun wollte man herausfinden was der Grund hierfür ist. Ein Baum könnte einem ja in vielerlei Hinsicht gut tun.

Eine doppelblind Studie unter der Leitung des Prof. Dr. med. Qing Li von der Nippon Medical School Tokyo befasste sich deshalb mit den Substanzen (Düften), die Bäume ausströmen: Den Terpenen - welche zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Man verwendete für diese Studie die am häufigsten vorkommenden Terpene der Bäume: Limonene (Vorkommen in Zitronengewächsen, Lavendel, Kiefern, Tannen und Fichten) und Pinene (Vorkommen in Nadelbäumen). Die freiwilligen und unwissenden Studienteilnehmer die nachts aus Waldluft isolierte Terpene mit ihrer Raumluft eingeatmet hatten, wiesen morgens eine signifikante, also eine deutliche Steigerung der Anzahl und auch eine signifikante Zunahme der Aktivität der natürlichen Killerzellen auf, als die Teilnehmer aus der Kontrollgruppe. Das Immunsystem war also signifikant deutlich aktiviert. (9)

Eine ähnliche Wirkung ließ sich durch einen ganztägigen Aufenthalt im Wald erzielen. Frische Waldluft enthält jedoch eine höhere Bandbreite an bioaktiven Stoffen, weshalb sie effektiver ist.

Prof. Dr. Qing Li stellte fest, dass 1 Stunde im Wald sein, den Blutdruck signifikant senkt, die Lungenkapazität erhöht, die Elastizität der Arterien verbessert, die Ausschüttung der Stresshormone verringert und das Blut mit Sauerstoff angereichert. Weiter konnte er nachweisen, dass 1 Tag in einem Waldgebiet verbracht – davon 4 Stunden direkt im Wald - die Killerzellanzahl (Killerzellen sind körpereigene Zellen, die Viren und Krebszellen bekämpfen. Außerdem töten sie potentiell gefährliche Zellen ab, bevor sie zu Krebs mutieren können) in unserem Körper um 40% erhöht wird und dieser Effekt 7 Tage anhält. Wenn man 2 Tage nun in einem Waldgebiet verbringt, dann steigt die Anzahl an Killerzellen auf 70% und bleiben sogar 30 Tage auf diesem hohen Niveau. Daher empfiehlt er, sich solch einen Aufenthalt 2 Tage im Monat zu gönnen.

Wirkung der Terpene

Bäume, Sträucher, Blumen, Pilze und Mikroorganismen senden diese gasförmigen Substanzen aus, u.a. um sich gegenseitig vor Gefahren zu warnen. Eine Art pflanzliche Kommunikation. Wenn ein

Baum von einem Schädling angegriffen wird, sendet er vermehrt Terpene aus, weshalb nun die anderen Bäume molekular ihre Außenstrukturen vor einem drohenden Angriff von Fressfeinden zu schützen versuchen.

Das besondere dabei ist, dass diese Terpene auf ähnliche Art und Weise auch das Immunsystem unseres Körpers aktivieren. Wir nehmen Terpene über die Atmung und über die Haut auf. Diese Natur-Substanzen treten in unseren Blutkreislauf über und erreichen so unsere Organe und Zellen. Unser Gehirn schüttet daraufhin Neurotransmitter und Hormone aus, die ebenfalls unsere Gesundheit fördern.

Unser Immunsystem ist auch eine Art Sinnesorgan, es "überwacht" ständig die Umgebung, um auf Reize von außen entsprechend zu reagieren. Deswegen spricht es so gut auf die bioaktiven Substanzen der Bäume und der Vegetation im Wald an – sogar sobald wir den Wald betreten. (13)(15)

Waldspaziergänge aktivieren zudem den Parasympatikus, das ist der Nerv der Ruhe. Folglich sind im Blut daraufhin weniger Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin, und Noradrenalin.

Der Parasympatikus ist ein Nerven-Netzwerk und ist mit fast allen Organen verbunden. Dies führt auch dazu dass der Modus der Regeneration und Heilung bis auf die Zellebene aktiviert wird. (14) Sogar die Blutwerte werden durch Terpenen verbessert. (13)

Shinrin Yoku – zu Deutsch „Baden in der Waldluft“ - ist Medizin pur (9) (15)

Seit 1980 wird in Japan nun schon in diesem Gebiet geforscht. In Japan ist die Waldmedizin staatl. anerkannt. Waldmedizinische Maßnahmen, auch präventive, werden dort von Krankenkassen abgedeckt. Es gibt in Japan mittlerweile 50 Waldtherapiezentren. Der Forschungsbereich der Waldmedizin boomt auch in USA, Südkorea, Neuseeland und Russland. (14)

Wann kann Waldmedizin heilen? Der Wald wirkt in erster Linie vorbeugend. Er schützt uns vor Erkrankungen und stärkt unser Immunsystem und wirkt damit helfend und unterstützend bei der Therapie von bestehenden Krankheiten. Sie ist kein Ersatz von medizinischen Behandlungen. (14)

Terpene

Bäume senden viele unterschiedliche Terpenmoleküle in unterschiedlichen Konzentrationen aus. Sie werden über die Blätter, Borke und Wurzeln der Bäume abgegeben. Die Borke ist sogar eine besonders reiche Quelle an Terpene, hier sind es oft die Harze. (14) Besonders viele Terpene werden von den Pflanzen nach Regen oder Nebel gebildet: Der Spaziergang im Wald ist nun besonders gesund! Im späten Frühling bis Ende August ist im Wald die höchste Konzentration an Terpenen zu finden. (1)

Alle Pflanzen bilden Terpene. (9)Vielen bekannt sind meistens die Terpendüfte und ihre wertvollen Wirkungen z.B. von Pfefferminze (Menthol), Basilikum, Lavendel und Rose. Diese Terpene sind die Wirkstoffe der hochkonzentrierten, ätherischen Öle worauf eine Aromatherapie basiert.

Terpene und Smoothies

Terpene können auch über den Magen-Darm-Trakt in das Blut gelangen und erzeugen so positive Wirkungen. Sie fördern sogar die Aufnahme von anderen Substanzen. (17) So kann man nun Nadelbaumtriebe (Fichte und Tanne), mitsamt der elastischen und dünnen Ästchen und oder auch nur die Nadeln (Kiefer, Zirben, Lärche, Tanne und Fichte) zum Smoothie mitmischen – auch je nach Stärke des Gerätes. Hierbei werden nun die Terpene frei. (2)

Die jungen Triebe, auch die einjährigen Triebe und Nadeln haben gesundheitsfördernde Substanzen. Gerade jetzt im Winter haben sie die Wirkstoffe, die den Atemwegsorganen gut tun und das Immunsystem aktivieren. Zudem haben sie viele weitere wertvolle Inhaltsstoffe und Vitamine.

Doch da auch hier gilt, dass die Wirkstoffe (ätherische Öle) der Pflanzen medizinische Wirkungen haben und man deshalb vorsichtig und mit Bedacht die Menge an Nadelbaumtrieben und Nadeln für den Smoothie wählen soll. Durch den Obstgeschmack kann man größere Mengen an Nadeln geschmacklich tolerieren und verzehren, was man so ohne Obst nicht tun würde. Hierbei kommen größere Mengen der ätherischen Öle in den Körper, was diesem schaden könnte.

Diese Öle sind in geringen Mengen sehr gut für unsere Gesundheit und es wäre schade, wenn wir unserem Körper dieses wertvolle Geschenk der Natur vorenthalten würden.

Um nun die zu verwendende Menge besser einschätzen zu können, habe ich mir die Herstellung der ätherischen Öle aus Nadelbäumen angeschaut und hochgerechnet, welche Menge in einem Smoothie an konsumierten ätherischem Öl zu erwarten wäre, in dem man 2 Teelöffel Nadeln oder 2 Nadelbaumtriebe von jeweils 11 cm Länge mit mixt. Hier handelt es sich von jeweils einer Menge von 2 Gramm.

Um 1 Liter (900g) Fichten-Öl zu gewinnen, benötigt man 500 Kg Nadeln und Triebe! Dies entspricht einer Ausbeute von 0,18 %. (8) Gebe ich nun 2 g Fichtennadeln in einen Smoothie, habe ich darin eine Menge an ätherischen Ölen von etwa 0,004 ml. Dies entspricht 0,8 Tropfen mit einer errechneten Menge von ca. 3,6 mg Öles. Diese Menge ergäbe sich für einen Liter Smoothie, den man wiederum innerhalb von 2 Tagen verzehren würde. Diese Menge ist keineswegs problematisch für die Verdauungsorgane und dürfte sogar von Kleinkindern vertragen werden. Und zudem wird 500ml Smoothie ja nicht von einem Kleinkind verzehrt. Es ist auch hier wichtig, dass man auf seine körperlichen Signale achten sollte. Ein weiterer Schutz ist hier ein regelmäßiges Abwechseln der Smoothie-Zutaten. (16)

Sammeltipps

Um die Bäume nicht zu beschädigen, sollte man die jungen Triebe nur im unteren Bereich entfernen und an jeden Baum nur sparsam ernten. Bei fremden Bäumen sollte man den Besitzer fragen, sonst kann man wegen Waldfrevel Ärger bekommen. (3)

Nadeln der Weihnachtsbäume sind zumeist für Smoothies nicht geeignet, da sie mit Pestiziden usw. belastet sind.

Sehr wichtig: Giftige Nadelbäume

Die Eibe ist sehr giftig. Bitte Informieren Sie sich, dass Sie nicht ausversehen Eibennadeln mitmixen. Hierzu gibt es ein kurzes Info-Video auf YouTube von Kai Sackmann:
<https://www.youtube.com/watch?v=5tD8otqFn6c>

Waldluft ist also ein Heiltrunk zum Einatmen. Ein Smoothie aus Nadeln ist ein Cocktail voller bioaktiver Substanzen.

Ein interessanter Gedanke wird nun von Wissenschaftlern diskutiert: Inwieweit nicht die Natur unserer Gesundheit gut tut, sondern inwieweit wir unserer Gesundheit schaden, wenn wir uns aus der Natur entfernen - also indem wir uns diesen biogenen Substanzen vorenthalten. (1)(15)
 Deshalb sollte man sich bewusst ein regelmäßiges „Eintauchen in eine Waldsphäre“ gönnen und sich immer wieder frische essbare junge Baumblätter und Nadelbaumtriebe in den Smoothie mixen.

Hier noch zwei Buchtipps für den, der sich mehr mit dem Thema beschäftigen möchte:
 „Der Biophilia-Effekt“ von Clemens G. Arvay und vom selben Autor „Der Heilungscode der Natur“.

Quellenverweise

(1)

<https://www.psychologie-heute.de/archiv/2016/122016/>

(2)

<https://www.smarticular.net/heilsame-kraefte-der-kiefern-und-fichtennadeln-nutzen/>

(3)

<http://www.heilkraeuter.de/lexikon/fichte.htm>

(8)

<http://www.seilnacht.com/vogel.pdf>

(9)

<https://www.pan-praxis.de/2017/05/waldtherapie-wie-wir-im-wald-gesund-werden/>

(13)

https://books.google.de/books?id=GfqsDgAAQBAJ&pg=PT111&lpg=PT111&dq=qing+li+prof+terpene&source=bl&ots=0t_B_A4RI&sig=Kb_YXLSxqnPR-QCqX20q8od221s&hl=de&sa=X&ved=0ahUKewjdt7GUvbbYAhULKuWkHeXcDuAQ6AEISTAF#v=onepage&q=qing%20li%20pr of%20terpene&f=false

(14)

<http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=66075>

(15)

https://www.yocomena.de/wp-content/uploads/2016/07/Waldgefluester_Artikel-in-Happinez.pdf

(16)

<https://www.kuhnke24.de/aetherische-oele-richtig-dosieren-verduennungsformel/>

(17)

<http://www.google.com.pg/patents/DE10053383A1?cl=de>