

Gehen Sie in den Wald! Bäume haben eine messbar positive Auswirkung auf das Befinden und die Lernfähigkeit – auch bei jenen, die nicht daran glauben.

VON CLAUDIA WEISS

Wer rund um Graz in einem Wald spazieren geht, begegnet vielleicht einem jungen Mann, der sich, die Arme um einen Baumstamm gelegt, entspannt an die Rinde lehnt und tief durchatmet. Hat er lange dunkle Haare, zu einem Pferdeschwanz zusammengebunden, braune Augen und ein kantiges Kinn, dann ist es vielleicht Clemens Arvey, der Landschaftsökologe, Biologe und Buchautor.

Ein Naturbursche. Aber kein seltsamer Waldschrat. Wenn er die frische Waldluft einatmet, tut er das nicht aus esoterischer Begeisterung, sondern ganz einfach seiner Gesundheit zuliebe. «Bereits ein einziger Tag in einem Waldgebiet steigert die Zahl unserer natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast vierzig Prozent», erklärt er in seinem Buch «Der Biophilia-Effekt».

DAS HAT ARVEY nicht selber erfunden, sondern bei Wissenschaftlern in Japan abgeschaut. «Shinrin yoku» heisst dort eine neue populäre Therapie, «Waldbaden». Tatsächlich hat der Medizinprofessor Qing Li von der Nippon Medical School in mehreren Studien so viele positive Effekte von Bäumen nachgewiesen, dass das Waldbaden inzwischen vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert wird: Die Terpene, jene natürlichen Stoffe, die Bäume abgeben, um Krankheitserreger abzuwehren, wirken auch auf das menschliche Immunsystem positiv.

Der Wald hat es in sich – auch in der Schweiz. «94 Prozent der Bevölkerung gehen regelmässig in den Wald», schreibt das Bundesamt für Umwelt Bafu im soeben erschienenen Waldbericht 2015. «Die meisten Leute fühlen sich danach erholt und entspannter.» Von Terpenen hingegen haben nur wenige gehört. Dabei machen diese einen grossen Teil der Waldwirkung aus: Sie steigern nicht nur die Anzahl Killerzellen im Blut, sondern erhöhen zugleich ihre Aktivität. Und das noch Tage nach einem Waldbesuch. Dadurch erhöht sich das Niveau der Anti-Krebs-Proteine, mit denen das Immunsystem Krebs vorbeugt oder gegen bestehende Tumoren ankämpft.

Mit Esoterik hat das nichts zu tun, sondern ganz einfach mit Naturwissenschaft. Gut, dass Spazieren an sich gesund ist, muss nicht mit Forschungen belegt werden, das wussten schon unsere Grosseeltern. Was aber Wissenschaftler bewiesen: Waldspaziergänge sind messbar wirkungsvoller als solche durch das Quartier. Mehr noch, sogar ein paar Stunden entspanntes Sitzen unter Bäumen wirkt Wunder.

Japanische Forscher massen bei fast 500 Probanden vor und nach einem solchen «Waldnachmittag» die Blutwerte und stellten fest: Die Menge des Stress-

hormons Cortisol war deutlich gesunken, Pulsfrequenz und Blutdruck ebenso. Zugleich zeigten die Patienten mehr als doppelt so grosse Aktivität des Parasympathischen Nervs, was auf einen völlig entspannten Zustand hindeutet.

Die neuen Forschungsergebnisse bestätigen denn auch die kleine, aber bemerkenswerte Studie, die Roger S. Ulrich vor fast 40 Jahren in einem Spital in Pennsylvania durchführte und 1984 im Fachmagazin «Science» publizierte: Er stellte anhand einer sorgfältig zusammengestellten Gruppe aus 23 Patientenpaaren fest, dass jene schneller genasen, die durch ihr Fenster auf Bäume hinaussehen.

Allen Patienten wurde mit derselben Operationsmethode die Gallenblase entfernt und bei allen verlief der Eingriff komplikationslos. Aber die «Baumgucker» brauchten weniger Schmerzmedikamente als ihre Mitpatienten, die nur auf eine Hauswand hinaussahen. Sie konnten auch mit der psychischen Belastung der Operation besser umgehen und letztlich das Spital einen Tag früher verlassen.

Erfolgsmeldungen wie diese häufen sich. In einer aktuellen Studie hat der Psychologe Marc Berman von der Universität Chicago herausgefunden, dass Bäume nicht nur gesund machen, sondern um sieben Ecken herum sogar reich und jung. Genauer: Lebt jemand in einem Haus, das von mindestens zehn Bäumen umgeben ist, leidet er seltener unter hohem Blutdruck, Übergewicht, Herzkrankheiten oder Diabetes. «Vier Prozent mehr Bäume», so schreibt Berman im Journal «Scientific Reports», hätten bereits «bedeutsame gesundheitliche Vorteile».

UND SIE BEWIRKEN, dass sich die Menschen um so viel besser fühlen, wie wenn sie ein um 10 000 Dollar höheres Jahreseinkommen hätten. Oder wie wenn sie in eine Nachbarschaft ziehen würden, in der alle pro Jahr 10 000 Dollar mehr verdienen. Oder sie fühlen sich gleich um sieben Jahre jünger. «Klar», gibt Berman zu, «Gesundheitsempfindungen sind sehr subjektiv.» Subjektiv hin oder her, Bermans Forschungskollege Faisal Moola von der Universität Toronto sagt lakonisch: «Es ist weit einfacher, in Baumpflanzprojekte zu investieren, als das durchschnittliche Einkommen sämtlicher Stadtbewohner zu steigern.»

Warum die Bäume eine derartige Wirkung haben, können die Forscher noch nicht abschliessend beantworten. «Ist es, weil Bäume die Luft reinigen? Ist es, dass Bäume die Menschen dazu bringen, öfter hinauszugehen und sich zu bewegen? Oder ist es ganz einfach ihr schönes Aussehen?», fragt Psychologe Berman. Sein Fazit: «Das müssen wir unbedingt noch genauer untersuchen.»

Die positiven Auswirkungen der Bäume sind nicht mehr von der Hand zu weisen. Soeben veröffentlichte das Psychologenpaar Tracy und Ross Alloway von der Universität Nord Florida ihre neueste Entdeckung: Auf Bäume klettern macht nicht nur gesund und reich, sondern auch schlau. Bereits zwei Stunden auf einen Baum klettern, barfuss gehen und über Baumstämme balancieren verbesserte das Kurzzeitgedächtnis von Erwachsenen «dramatisch», wie die Psychologen im Fachjournal «Perceptual and Motor Skills» frohlocken.

Tatsächlich schnitten in Vergleichstests alle Probanden nach ihrem Naturabenteuer um 50 Prozent besser ab als vorher. Zwei Kontrollgruppen versuchten, ihre Leistung durch andere Methoden zu verbessern. Die eine Gruppe erhielt in einer Vorlesung zusätzliches Wissen, die andere praktizierte Yoga. Die Resultate sind rasch erzählt: Keine der beiden Gruppen konnte ihr Kurzzeitgedächtnis messbar verbessern.

Ein anderes Psychologenpaar hat sich vor allem auf die Wohlfühl-Wirkung von Bäumen konzentriert: «Being Away» nennen Rachel und Stephen Kaplan von der Universität Michigan jenen Rückzug aus der Zivilisation in die Natur; «weg sein» vom Konsum, von der digitalen Welt, von Erwartungen und Leistungsdruck. Sie haben herausgefunden, dass die Natur merklich hilft, Abstand zu Problemen zu gewinnen und neue Kraft für den hektischen Alltag in Schule und Arbeit zu tanken.

IN ZAHLREICHEN STUDIEN stellten sie Versuchspersonen Aufgaben, die hohe Aufmerksamkeit benötigten. Dann schickten sie die Probanden in die Natur und liessen sie nach der Rückkehr erneut Aufgaben lösen – diesmal mit deutlich besseren Ergebnissen. Auch als die Psychologen 1200 Büroangestellte befragten, waren die Ergebnisse eindeutig: Jene, die durch ihr Fenster auf Bäume oder Grünflächen sahen, zeigten deutlich seltener Zeichen von Stress oder Konzentrationsschwierigkeiten als ihre Kollegen in Büros mit Sicht auf Strasse oder Hausfassaden.

«Being away heisst, dass wir uns in einem Umfeld bewegen, in dem wir sein dürfen, wie wir sind», fasst der Biologe und Baumumarmmer Clemens Arvey zusammen. Das Eins-Sein mit der Natur, die sinnlichen Eindrücke und die frische Luft «verschaffen unserer Seele Raum». Das wiederum bewirke mehr Freude an der Arbeit und weniger Stress.

Begegnen Sie also zufälligerweise auf Ihrem nächsten Waldspaziergang einem jungen Mann mit langen braunen Haaren, der herzhaft einen Baum umarmt: Lachen Sie nicht. Suchen Sie lieber selber einen Baumstamm, lehnen sich daran und atmen tief durch: Ihr Körper und ihre Seele werden die positive Wirkung noch stunden-, ja tagelang spüren.