



# Grüne Immunkraft des Frühlings

Susanne und Armin Bihlmaier

*Immunkraft tanken nicht nur mit naturheilkundlichen Medikamenten, sondern ganz direkt draußen in der Natur, beim Atmen von Waldluft oder beim Betrachten von erwachendem Grün – jetzt lädt der Frühling wieder dazu ein. Werfen Sie einen Blick in die vitalisierende Schatztruhe von Feld, Wald und Wiese, am besten kombiniert mit Immunkraft von „Balkonien“.*

## Von Hildegard bis Shinrin Yoku

Hildegard von Bingen sprach schon vor 900 Jahren von Viriditas, der Grünkraft. 700 Jahre später empfahl der als „Wasserpfarrer“ und Naturheiler bekannte Sebastian Kneipp: „Der beste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß.“ Heute, im 21. Jahrhundert, entdecken die Japaner die heilsame Kraft des Waldes, Shinrin Yoku. Was früher intuitiv wahrgenommen wurde, ist jetzt dank moderner Forschungen endlich nachweisbar: Die Natur selbst wirkt antikrebs-aktiv!

## Krebszellen sehen rot bei Grün

2004 erforschten drei japanische Institutionen, für Medizin Nippon, für Wald & Waldprodukte und für Forst gemeinsam die Effekte des Waldes auf den menschlichen Körper. Überraschend zeigte sich, dass gleich drei verschiedene Anti-Krebs-Eiweiße wie auch die natürlichen Killerzellen im menschlichen Blut von Waldaufenthalten deutlich gefördert werden. Auf der Suche nach wissenschaftlichen Erklärungen stieß man auf Terpene, sogenannte Phytonzide, von Pflanzen gebildete Abwehrstoffe aus ätherischen Ölen. Damit schützen sich Pflanzen vor Insekten und Bakterien. Werden diese Terpene eingeatmet, steigen die Killerzellen im menschlichen Organismus um beacht-

liche 52%. Der Studienleiter Dr. Li schickte daraufhin zwei Gruppen los, eine in den Wald, eine in die Stadt. Die „Waldmenschen“ zeigten einen messbar niedrigeren Blutdruck als die Stadtmenschen, weniger Stresshormone im Blut und einen ruhigeren Puls.

„Die Zahl der natürlichen Killerzellen kann bereits mit einem zweistündigen Waldspaziergang pro Woche erhöht werden.“

## Gut besohlt und behütet

Damit der Wald wirken und man einen Waldspaziergang genießen kann, braucht es nicht viel, das Wenige aber bitte in guter Qualität: bequemes, haltgebendes und wasserfestes Schuhwerk, wie z.B. leichte, knöchelhohe Wanderschuhe. Gegen einen plötzlichen Regenguss, aber auch gegen zu viel Sonne hilft ein Hut mit breiter Krempe. Den schätzen Naturfreunde genauso wie Hundeliebhaber und Fotografen, denn die Hände bleiben frei, z.B. fürs Erfühlen einer Baumrinde und Berühren von Pflanzen. Bitte kein Baseball-Cap, damit holt man sich ganz schnell Sonnenbrand an den Ohren und bei Regen tropft es in den Jackenkragen. Für Notfälle habe ich immer eine Mini-Trillerpfeife dabei vom Outdoorladen.

## Grün-relaxed trotz Beton-Stress

Kein größerer Wald in der Nähe? Kein Problem! Auf Naturführungen zeigt mein Mann, Naturpädagoge und Landschaftsführer, die Waldwirkung sogar in einem schmalen Waldstreifen direkt neben einer stark befahrenen Autobahn. Kaum betritt man die wenigen Meter Wäldchen, ist die Geräuschkulisse gedämpft. Die Abgase stechen nicht mehr in die Nase, die Luft riecht würziger. Die fest verwurzelten Bäume wirken wie ein Bollwerk, wie eine unerschütterliche Gegenkraft zu dem rasenden Verkehr. Wer schon hier den Unterschied spürt, wird sich in einem größeren Wald mit einsameren Wegen wie im Paradies fühlen.

## Wirksame Wahrnehmung

Ein verpilzter, morscher Baumstumpf – das mag auf den ersten Blick morbide erscheinen, fast schon depressiv stimmen, oder? Nicht im Geringsten, wenn Sie die faszinierenden Zusammenhänge kennen. Sogenanntes „Totholz“ mit Pilzbefall ist eine botanisch-biologische Meisterleistung. Oder wussten Sie, dass Pilze wahre Meisterkellner sind? Sie servieren den Baumwurzeln die zuvor von ihnen zersetzten Stoffe als köstliche Speisen. Ohne Pilze im Boden könnte kaum ein Baum überleben. Mittlerweile werden sogar für die Pelletheizung die Baumkulturen mit speziellen Pilzen geimpft, sozusagen gedüngt.

Dieses unromantische Beispiel lässt erahnen, dass ein geführter Naturspaziergang nicht nur neue Wissenswelten öffnet, sondern die Ehrfurcht vor der Natur fördert



Spitzwegerich nimmt Insektenstichen den Juckreiz.

und im Staunen ein tiefes Wohlbefinden erzeugen kann. Wenn Sie unter grünem Blätterdach, auf weichem Moosboden stehend solche Zusammenhänge erfahren, erscheint ein toter Baumstumpf in ganz neuem Licht. Ein Innehalten und das Wahrnehmen von ganz kleinen, ganz alltäglichen Naturwundern ist es, was den Herzschlag beruhigen kann, die Seele entspannen und die körpereigene Produktion von Glückshormonen ankurbeln.

### Notfalltipps von pfiffig bis lecker

In all dieser faszinierenden Natur schwirrt aber schon einmal ein pieksendes Insekt.

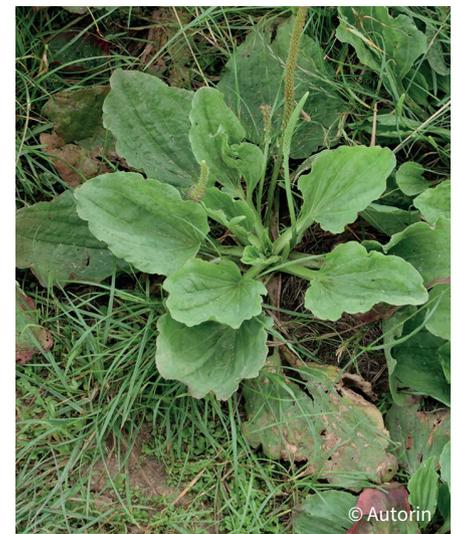
Doch die Natur hält ein heilendes heilendes Kraut bereit: Spitzwegerich. Quetschen Sie die Blätter und träufeln Sie den austretenden Blättersaft auf den Stich.

Oder sollten Sie begeistert mit neuem Schuhwerk in den Wald starten und erst spät merken, dass die neuen Wanderschuhe drücken, dann zwicken Sie das Blatt eines Breitwegerichs ab und legen es zwischen Druckstelle und Socke.

Das vorsorgliche Vermeiden und wohl-schmeckende Behandeln von Wadenkrämpfen mit natürlichem Magnesium und die Versorgung des Bindegewebes mit Kieselsäure ermöglichen die Inhaltsstoffe der „Wander-Crunchy“ (s. Kasten).

### Kraftquelle Balkon

Doppelt hält besser: Kombinieren Sie regelmäßige Spaziergänge und wöchentliches Wald-„Baden“ mit täglicher Kräuterkraft vom eigenen Balkon. Leider machen viele die frustrierende Erfahrung, dass gekaufte Kräuter daheim schnell welk werden oder sehr empfindlich auf zu viel oder zu wenig Sonne oder Wasser reagieren. Bevor Sie enttäuscht aufgeben, hier ein Erfolgstipp aus eigener Erfahrung: Holen Sie sich vorgezogene Heilkräuter ausschließlich bei dem auf Kräuter spezialisierten Gärtner, der alles im Freiland zieht, mit eigener Erde. Nur so umgehen Sie enttäuschende hochgepuschte „Kurzzeit-Empfindlinge“ aus den Treibhäusern



Drückende Wanderschuhe? Breitwegerich hilft.

Pflanze	Latein. Name	Standort	Heilwirkung, Anwendung	Besonderheit
Pfefferminze	Mentha x piperita	sonnig	kühlend, erfrischend, z. B. als Sommer-tee	bedankt sich fürs Streicheln mit herrlichem Duft
Jiao Gu Lan	Gynostemma pentaphyllum	halbschattig, gedeiht auch im Zimmer	frisch im Salat, getrocknet als Tee, immunstärkend, vitalisierend mit Inhaltsstoffen wie sonst nur Ginseng	wuchsfreudig, gedeiht auch im Zimmer
Lavendel	Lavandula spec.	sonnig	beruhigend, löst Ängste, Raumduft	bedankt sich fürs Streicheln mit herrlichem Duft; schöne Blüten

und erhalten stattdessen robuste, wuchskräftige, lokal angepasste Pflanzen mit hohem Wirkstoffgehalt.

Hier drei einfache Beispiele für balkonfreundliche Kräuter mit Heilwirkung:

## Beipackzettel für Balkontherapie

Es ist so einfach, die beruhigende Wirkung auch eines kleinen Balkons zu nützen, um einer bedrückenden und stressenden Krebsdiagnose die Grünkraft entgegen zu setzen: Lassen Sie den Tag beginnen mit der freudigen Entdeckung neu aufgeblühter Blüten oder neu getriebener Blätter.



Kraftquelle Wander-Crunchy

### Wander-Crunchy

- 2 reife Bananen
- 8 Esslöffel Hirseflocken (vorgedämpft und gewalzt)
- 1 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürzmischung
- 1 TL Kakao
- 1 Prise Salz
- 2 EL Ingwersirup Sonnentor (nicht auf Zucker – sondern auf Apfelsaftbasis!)

Bananen z.B. in einem Suppenteller mit einer Gabel zerdrücken, Hirse und Gewürze und Ingwersirup dazu, zu feinem Püree vermischen. Mit Teelöffel Häufchen setzen auf Backpapier (klebt sonst sehr wegen der Banane), im vorgeheizten Backofen 15 min bei 180 Grad backen. Schmecken frisch am besten!

*(Tipps und Rezept hier für Sie mit freundlicher Genehmigung des Hädecke-Verlages aus „NotfallApotheke Natur“ 3/2019).*

Vielleicht möchten Sie sogar den Tag mit einer kurzen Dehnübung begrüßen? Mittags schenken viele Heilkräuter intensive Aromen, die von der Sonne verstärkt werden und schon allein beim Darüberstreichen üppig ausströmen. Abends, vielleicht gleich bei einer Tasse frischem Pfefferminztee, holt das Herauszipfen trockener Blätter oder das Auflockern der Erde mit einer einfachen alten Gabel den Menschen weg von seinem Tagesgeschäft, von kreisenden Gedanken, von den Sorgen. Nur wenige Minuten innehalten und die kleine grüne Ecke mit all seiner Heilkraft wahrnehmen und genießen – das ist erlebte Grünkraft, ein Mosaikstein in einer ganzheitlichen Krebstherapie. Und vielleicht weckt dieses Erleben auch Lust auf eine angeleitete Naturführung – lassen Sie einfach schon mal den Blick in entspannende Ferne schweifen.

### Zum Weiterlesen

Arvay C. Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald. Ullstein (2016)  
 Bihlmaier A, Bihlmaier S. NotfallApotheke Natur. Mikro-Notfallset. Hädecke (2019)  
[www.gruenkraftpfade.de/panorama-wurmlinger-kapelle/](http://www.gruenkraftpfade.de/panorama-wurmlinger-kapelle/)

### Zur Person

**Dr. med. Susanne Bihlmaier**, Ärztin für Naturheilverfahren, Chinesische Medizin und Komplementär-Onkologie, Dozentin und Autorin des Koch- und Gesundheitsbuches „Tomatenrot+Drachengrün“ und Mitautorin von „NotfallApotheke Natur“. **Dipl.-Biologe Armin Bihlmaier**, Naturpädagoge und Landschaftsführer, Dozent an der Hochschule für Forstwirtschaft, öffnet auf Natur-Touren gerne die Schatztruhe heimischer Heilkräuter, Autor von „Notfall Apotheke Natur“, Kontakt: [www.gruenkraftpfade.de](http://www.gruenkraftpfade.de).



© Julia Mihatsch

### Kontakt

Dr. med. Susanne Bihlmaier  
 Ärztin – Naturheilverfahren  
 Neue Straße 16  
 72070 Tübingen  
[www.bihlmaier-tcm.de](http://www.bihlmaier-tcm.de)