



## NEWS FLASH

*Wälder, menschliche Gesundheit und  
Umweltsicherheit*

9. Artikel einer Serie über den

**XXIII IUFRO-Weltkongress**

23.-28. August 2010, Seoul, Republik Korea

## DER WALD ALS THERAPEUT

(Wien, 19. Juli 2010) – Hilft es wirklich, „einen Baum zu umarmen“?

„Viele Menschen“, so Dr. Eeva Karjalainen vom Institut für forstliche Forschung in Finnland, Metla, „fühlen sich in der freien Natur spürbar wohl. Trotzdem sind sich nur wenige darüber im Klaren, dass es bereits wissenschaftliche Beweise für den therapeutischen Nutzen der Natur gibt.“

Die Wälder – sowie andere Naturräume auch – können sich positiv auf Stress, Laune, Ärger und Aggressionspotential auswirken und gleichzeitig die Lebensfreude erhöhen. Der Aufenthalt im Wald trägt zur Stärkung des Immunsystems bei und erhöht dabei die Aktivität und Anzahl der natürlichen Killerzellen, die Tumorzellen zerstören können.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich Menschen nach Stresssituationen oder anderen mentalen Belastungen in der Natur besser erholen können als in der Stadt. Blutdruck, Herzschlag, Muskelspannung und Stresshormonspiegel sinken schneller in grüner Umgebung. Depressionen, Ärger und Aggressivität reduzieren sich in der freien Natur und das Spielen der Kinder im Grünen wirkt sich positiv auf ADHD-Symptome aus.

Die Natur trägt jedoch nicht nur zu unserem emotionalen und seelischen Wohlbefinden bei, sie liefert auch Wirkstoffe für mehr als die Hälfte der verschriebenen Medikamente. So wird z.B. Taxol, das zur Behandlung von Brust- und Eierstockkrebs eingesetzt wird, aus der Eibe gewonnen, während das Karies hemmende Xylitol aus Birkenrinde hergestellt wird.

Am IUFRO-Weltkongress 2010 in Seoul wird Dr. Karjalainen eine Sitzung koordinieren, die sich mit der heilenden Wirkung von Wäldern befasst. „Es ist unbedingt notwendig, dass wir die Natur und die Bäume in den Städten schützen und erhalten, um uns besser vom Stress zu erholen, gesund zu bleiben und auch Krankheiten heilen zu können. Außerdem sparen wir Kosten durch die Erhaltung der Arbeitskraft und senken folglich die Ausgaben im Gesundheitswesen“, meint Karjalainen.



*IUFRO, der internationale Verband forstlicher Forschungsanstalten, ist eine nicht-gewinnorientierte Nichtregierungsorganisation, die als internationales Netz von Waldwissenschaftlern die weltweite Zusammenarbeit in der waldbezogenen Forschung fördert und so zum besseren Verständnis der ökologischen, ökonomischen und sozialen Aspekte im Bereich Wald und Baum beiträgt.*

*Ein wichtiger Teil der Mission von IUFRO ist die Vermittlung von wissenschaftlichen Erkenntnissen an Interessensvertreter und Entscheidungsträger, womit ein Beitrag zur Forstpolitik und zur praxisorientierten Waldbewirtschaftung geleistet wird.*

*Wälder für die Zukunft: Nachhaltigkeit für Gesellschaft und Umwelt*

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Dr. Eeva Karjalainen:  
E-mail: [eeva.karjalainen@metla.fi](mailto:eeva.karjalainen@metla.fi); Telefon: (+358) 50-391-21-46