

Anusati Thumm & Maria M. Kettenring

Waldmedizin

Die Heilkraft der ätherischen Baumöle



Anusati Thumm & Maria M. Kettenring

Waldmedizin

Die Heilkraft
der ätherischen Baumöle

**JOY**
V E R L A G

The logo for JOY VERLAG features the word "JOY" in a bold, blue, sans-serif font, enclosed within a blue semi-circular arc. Below this, the word "VERLAG" is written in a smaller, blue, spaced-out sans-serif font.



Vorwort	6
Einleitung	9
Der Wald gestern und heute	11
<i>Vom Urwald zum Kulturwald</i>	11
<i>Der Wald – ein großer Organismus</i>	13
<i>Warum Bäume für uns Menschen wichtig sind</i>	13
<i>Von Bräuchen, Mythen und Waldwesen</i>	14
<i>Bäume in der traditionellen Volksmedizin</i>	16
Das Comeback der Waldmedizin	19
<i>Waldbaden</i>	19
<i>Waldluft – Medizin zum Einatmen</i>	20
15 Baumöle – 108 Rezepturen	23
<i>Gewinnung ätherischer Baumöle</i>	23
<i>Typische Inhaltsstoffe ätherischer Baumöle</i>	24
<i>Anwendungsmöglichkeiten ätherischer Baumöle</i>	28
<i>Douglasfichte</i>	31
<i>Fichte</i>	38



<i>Waldkiefer</i>	45
<i>Lariciokiefer</i>	52
<i>Latschenkiefer</i>	58
<i>Zirbelkiefer</i>	66
<i>Lärche</i>	75
<i>Lorbeer</i>	83
<i>Riesentanne</i>	91
<i>Sibirische Tanne</i>	98
<i>Weißtanne</i>	106
<i>Wacholder</i>	117
<i>Atlaszeder</i>	129
<i>Himalayazeder</i>	136
<i>Zypresse</i>	143
Übungen mit Walddüften	150
<i>Bauchatmung</i>	150
<i>Waldmeditation – vom Stress zur Stille</i>	151
<i>Stehen wie eine Kiefer</i>	152
Rezepturenverzeichnis	154

Vorwort

Es freut mich sehr, dass mit dem vorliegenden Buch einer sehr besonderen Gruppe ätherischer Öle Aufmerksamkeit zuteilwird. Baumöle berühren auf einer ganz anderen Ebene als zum Beispiel Zitrus- oder Blütendüfte. Sie vermitteln vor allem innere Kraft und Stärke.

Nadelbaumöle duften angenehm holzig und herb, manchmal sogar süßlich oder zitronig. Sie wirken wohltuend auf Bronchien und Lunge, vertiefen unsere Atmung und stärken das Immunsystem. Und sie erinnern uns an Kindheitserlebnisse im Wald, an das Klettern über Baumstämme und den Geruch von Harz an den Händen.

Schon früh begeisterte ich mich für „wilde Wälder“. Als sechsjähriger Junge durfte ich mit meinen Eltern den Zaubewald bei Berchtesgaden durchstreunen. In meiner kindlichen Fantasie sah ich dort Zwerge, Trolle und Feen. Heute, nach 60 Jahren, fällt es mir leicht, diese Erinnerungen allein durch den Duft ätherischer Baumöle wieder wachzurufen.

Seit meinen ersten Kontakten mit Duftölen vor etwa 40 Jahren sind Nadelbaumöle meine Begleiter. Einen ganz besonderen Bezug habe ich zum Zirbelkieferöl. Sobald ich an einem Fläschchen Zirbenöl rieche, sehe ich diese herrlichen Bäume vor mir. Das Öl stärkt die Nerven, beruhigt das Gemüt und

ist daher auch ein nützlicher aromatherapeutischer Helfer in stürmischen Zeiten des Lebens.

Meine erste Begegnung mit Zirben war in jungen Jahren, beim Skifahren in einem späten Winter im März. Es war ein warmer, sonnendurchfluteter Tag, und ich sah auf einmal einen Lichtkranz über einem Zirbenwald – wie eine leuchtende Aura. Später erfuhr ich, dass es sich dabei um ätherische Öle handelte, die Nadelbäume zum Schutz vor intensiver Sonneneinstrahlung abgeben.

Zirben sind für mich wahre Schutz- und Kraftbäume. Sie sind Meister des Überlebens bei extremen Witterungsbedingungen in hohen Bergregionen.

Wenn ich sie dort aufsuche, frage ich sie gern, ob sie mir von ihrer Kraft etwas abgeben mögen. Nach einer Weile bedanke ich mich bei ihnen und fühle mich durch die Begegnung gestärkt und erfüllt.

Auch das wunderbar duftende Holz der Zirben begleitet mich schon lange. Da das Holz damals schwer erhältlich war, fuhr ich aufs Geratewohl mit Freunden vom Allgäu ins Paznauntal, in der Hoffnung, dort eine Sägerei zu finden, die auch Zirbenholz verarbeitet. Erst nach längerem Suchen fanden wir unser „Glück“. Zu dem begehrten Holz erhielten wir von dem Sägewerksbesitzer auch Informationen über das rücksichtsvolle Schlagen dieser besonderen Bäume, deren Lebensraum sich aufgrund der Klimaveränderung immer weiter in die Hochlagen der Alpen zurückzieht.

Gut zu wissen, dass der Destillateur unseres Zirbenöls in Südtirol nur die Zweige bereits geschlagener Zirben destilliert – das heißt nur von Zirben, die für den Möbelbau oder weil sie zu eng standen, geschlagen wurden. Als Hersteller für hundert Prozent naturreine ätherische Öle steht für uns die nachhaltige und die Natur schonende Gewinnung der Rohstoffe an oberster Stelle. Auch unser Latschenkieferöl aus Südtirol wird ausschließlich aus dem Bestandsrückschnitt gewonnen.

Neben den gesundheitsfördernden Wirkungen der in diesem Buch beschriebenen Nadelbaumöle erfahren Sie auch viele weitere Informationen und überlieferte Geschichten zu den Bäumen.

Die beiden Autorinnen Anusati Thumm und Maria M. Kettenring engagieren sich seit über 30 Jahren unermüdlich für die Aromatherapie und begleiten Primavera Life von den ersten Stunden an. So freue ich mich besonders, dass sie jetzt ihre Erfahrungen sowie eine Fülle an Informationen zu diesen wohlduftenden Ölen niedergeschrieben haben.

Ich sehe *Waldmedizin* als einen nützlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, viel Freude und Inspiration mit der Lektüre. Mögen die ätherischen Öle des Waldes vielen Menschen Kraft, Durchhaltevermögen und Gesundheit schenken.

Oy-Mittelberg im August 2018,

Kurt Ludwig Nübling

Mitgründer und Miteigentümer der Firma PRIMAVERA LIFE





Mein Wald, mein Leben

*Ich sah den Wald im Sonnenglanz,
Vom Abendrot beleuchtet,
Belebt von düsterer Nebel Tanz,
Vom Morgentau befeuchtet:
Stets blieb er ernst, stets blieb er schön,
Und stets muß' ich ihn lieben.
Die Freud' an ihm bleibt mir besteh'n,
Die andern all zerstieben.*

*Ich sah den Wald im Sturmgebraus,
Vom Winter tief umnachtet,
Die Tannen sein in wirrem Graus,
Vom Nord dahingeschlachtet;
Und lieben muß' ich ihn noch mehr,
Ihn meiden könnt' ich nimmer.
Schön ist er, düsterschön und hehr,
Und Heimat bleibt er immer.*

*Ich sah mit hellen Augen ihn,
Und auch mit tränenvollen;
Bald hob er meinen frohen Sinn,
Bald sänftigt er mein Grollen.
In Sommersglut, in Winterfrost,
Konnt' er mir mehr nicht geben,
So gab er meinem Herzen Trost;
Und drum: Mein Wald, mein Leben!*

Emerenz Meier (1874–1928)

Einleitung

Seit den Veröffentlichungen fernöstlicher Forschungsergebnisse über die Heilkräfte des Waldes und die therapeutische Wirkung des „Waldbadens“ stehen auch unsere heimischen Wälder im Fokus der Öffentlichkeit und erleben ein wahres Comeback.

Koreanische und japanische Wissenschaftler konnten durch Studien belegen, dass Aufenthalte im Wald erhöhten Blutdruck senken und unser Immunsystem nachhaltig stärken. Weitere internationale wissenschaftliche Studien bestätigten ebenfalls die positive Auswirkung des Waldes auf Körper, Seele und Geist. All diese Forschungsergebnisse zeigen, dass unsere alte Volksmedizin mit so manchem Heilmittel aus dem Wald „richtig“ lag. Inspiriert durch die Ergebnisse der oben genannten Studien und aufgrund eines steigenden Bedarfs an Entspannung und Stressreduktion, reifte in uns die Idee, dieses Buch zu schreiben. Hier legen wir den Fokus auf den therapeutischen Nutzen ausgewählter ätherischer Baumöle. Sie enthalten viele Inhaltsstoffe, vor allem Terpene, und haben nachweislich ein äußerst vielseitiges Wirkspektrum sowie immunstärkende, stressreduzierende und schlafunterstützende Eigenschaften. Zusammen mit weiteren chemischen Stoffen sind sie in der Waldluft nachweisbar und werden mit jedem Waldspaziergang eingeatmet. In der Aromatherapie gelten Terpene und Terpenverbindungen als sehr heilkräftige Wirkstoffe, deren pharmakologische Bedeutung seit drei Jahrzehnten eingehend untersucht wird.

Auf unseren Duft-, Studien- und Seminarreisen zu Destillen in Südtirol und Korsika haben wir gesehen und gelernt, wie viele Parameter bei der Gewinnung der Baumöle zu beachten sind, um qualitativ hochwertige ätherische Baumöle zu erhalten. Neben viel technischem Wissen, Geduld und Erfahrung benötigt man letztendlich auch die Liebe zu den hochwertigen Düften, damit am Ende die Qualität stimmt. Es ist stets sehr berührend für uns, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die ihre Zeit und ihr Engagement diesen heilkräftigen Düften widmen.

Gern möchten wir Sie mit diesem Buch einladen, in die Welt der Walddüfte einzutauchen und die vielfältigen Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten dieser ausgewählten ätherischen Baumöle zu entdecken.

Ihre

Anusati Thumm und Maria M. Kettenring, im August 2018

In japanischen und koreanischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass bei Waldaufenthalt der Blutdruck sinkt, das Herz-Kreislauf-System stabilisiert wird und die Anzahl der Lymphozyten im Blut deutlich ansteigt. Zudem vertiefen Waldspaziergänge die Atmung, stärken Bronchien und Lunge und wirken Burn-out- und Depressionssymptomen entgegen. Verbunden mit zusätzlichen Elementen aus der Achtsamkeitspraxis können wir unsere Selbstregulationspotenziale optimal nutzen – und mit allen Sinnen spüren: Unsere Augen empfangen unterschiedliche Farben und das Spiel von Licht und Schatten, wir riechen den duftenden Waldboden, die Moose und den harzigen Tannenduft, hören das Summen der Insekten an warmen Sommertagen, lauschen den Vögeln und den Blättern im Wind, vernehmen das Knacken der Äste oder geben uns dem sanften Plätschern eines Gebirgsbaches hin. Wir passen uns beim Gehen im Wald dem Rhythmus der Natur an, entspannen und regenerieren.

Die Waldtherapie „Shinrin Yoku“ ist inzwischen in über 50 Waldtherapiezentren in Japan fest etabliert. Dieser neue Forschungs- und Therapiebereich boomt mittlerweile auch in den USA, Südkorea, Neuseeland, Russland, Österreich und in Deutschland.

Im mecklenburgischen Ostseebad Heringsdorf wurde 2017 der erste Kur- und Heilwald eröffnet. Dort sieht der Bäderverband gute Bedingungen zur Behandlung von Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, psychosomatischen und orthopädischen Indikationen u.v.m. Vielleicht werden die Kosten der Waldtherapie in absehbarer Zukunft auch von den Krankenkassen übernommen.

Prof. Angela Schuh und Gisela Immich an der Ludwig-Maximilians-Universität in München haben den ersten Lehrstuhl für Public Health erschaffen und erarbeiten derzeit ein Konzept zur Weiterbildung zum Waldtherapeuten für Menschen in Gesundheitsfachberufen. Nach japanischem Vorbild wurden mittlerweile auch in Deutschland Fachgesellschaften zur Förderung der Waldtherapie gegründet: z. B. „Mensch & Wald“ sowie „Deutsche Gesellschaft für Naturtherapie, Waldmedizin und Green Care“.

Waldluft – Medizin zum Einatmen

Wenn wir Waldluft einatmen, nehmen wir nicht nur sauerstoffreiche Luft zu uns, sondern auch die ätherischen Öle des Waldes mit ihren unzähligen biochemischen Inhaltsstoffen. Vor allem die ätherischen Öle der Nadelbäume enthalten eine hohe Konzentration an Terpene (siehe Seite 24). Diese bilden den Hauptteil der wertvollen

Inhaltsstoffe, die uns bei Waldspaziergängen erfrischen und uns tiefer durchatmen lassen. Terpene können sowohl über die Atmungsorgane als auch über die Haut aufgenommen werden. Sie durchdringen schnell die Zellmembran und sind bereits nach wenigen Minuten im Blut nachweisbar.

Walddüfte werden auch über die Riechschleimhaut aufgenommen und über elektrische Impulse an das limbische System unseres Gehirns weitergeleitet. Dort aktivieren die ankommenden Informationen die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe, beeinflussen unsere Stimmungslage und lösen Emotionen und Erinnerungen aus.

Ionisierte Luft – im Wald und zu Hause

Waldluft stärkt unsere Gesundheit und Vitalität noch durch einen weiteren Aspekt. Im Vergleich zur unserer Luft in den Städten ist Waldluft nicht nur unbelasteter von Feinstaub usw., sie hat auch eine erhöhte Konzentration an gesundheitsfördernden negativen Ionen.

Generell enthält unsere Luft positiv geladene und negativ geladene Ionen in einem relativ ausgeglichenem Verhältnis. Bedenklich für die Gesundheit wird es jedoch, wenn dieses Verhältnis durch Umwelteinflüsse aus dem Gleichgewicht gerät und die Anzahl der negativen Ionen drastisch sinkt. Ein Mindestwert für gesunde Luft wird mit 2000 bis 4000 negative Ionen pro Kubikzentimeter Luft angegeben. Negativ-Ionen beeinflussen im Blut die Beförderung von Sauerstoff zu unseren Körperzellen, während positiv geladenen Ionen den Transport von Sauerstoff tendenziell hemmen. Negativ-Ionen verstärken Spannkraft, Konzentration, Elan und Lebensfreude. Sie aktivieren das Immunsystem und verringern Allergien sowie die Anfallshäufigkeit bei Asthmatikern. Eine hohe Konzentration an Negativ-Ionen kommt natürlicherweise nach Gewittern vor, sowie an Wasserfällen, am Meer, in Wäldern und in hohen Bergregionen. Hier können sogar 50000 bis 100000 Negativ Ionen pro Kubikzentimeter Luft enthalten sein.

Mit Schadstoffen belastete Stadtluft und mit Elektrosmog durchzogene Büroräume enthalten dagegen oft weniger als 500 Negativ-Ionen pro Kubikzentimeter Luft.

Im Handel erhältliche Ionisierungsgeräte können die Luft in geschlossenen Räumen wesentlich verbessern, indem sie die Raumluft mit Negativ-Ionen anreichern.

Besonders in Verbindung mit den ätherischen Ölen unserer heimischen Nadelbäume kann auf diese Weise eine wohltuende und gesundheitsfördernde Atmosphäre in Wohn- und Arbeitsräumen geschaffen werden.