

Presseinformation

Bleiben Sie gesund – Im-Wald-Sein stärkt das Immunsystem!

Wie können wir Anzahl und Aktivität unserer Natürlichen Killerzellen steigern, die unter anderem Virusinfektionen wie Grippe oder Covid-19 bekämpfen? Die Waldgesundheits-Expertin und Autorin Dr. Melanie H. Adamek hat in einem eigenen Waldbaden-Experiment die Auswirkungen des Shinrin Yoku auf die Immunabwehr nachvollzogen.

München, 13. März 2020 – Im-Wald-Sein wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus, das ist bekannt. Die signifikanten gesundheitsfördernden Effekte des Waldbadens wurden von namhaften Wissenschaftlern untersucht und nachgewiesen. „Eine der positiven Wirkungen des Shinrin Yoku ist, dass durch den gut angeleiteten Aufenthalt im Wald – und das schon beim ersten Waldbaden – die Anzahl und Aktivität unserer NK-Zellen, also der Natürlichen Killerzellen unserer Immunabwehr, um mehr als 30 Prozent ansteigen können!“, betont Dr. Melanie H. Adamek, die über das Thema intensiv recherchiert, ein umfassendes Kompendium zusammengestellt und die Gesundheitseffekte in einem eigenen Experiment untersucht hat. Ihre Empfehlung lautet: „Aktivieren Sie Ihren inneren Arzt. Nutzen Sie die enormen Heilkräfte des Waldes, gerade in Zeiten einer Virus-Pandemie.“

Von den Recherchen zu ihrem Buch stark inspiriert (IM WALD SEIN | Entdeckung eines Präventionskonzepts), hat Melanie Adamek die Wirkung des Waldes mit einer Gruppe von 12 Personen getestet. Infolgedessen ist auch der Im-Wald-Sein-Audioguide entstanden. Wer vom Waldbaden gesundheitlich profitieren möchte, erhält mit

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

diesem Programm kompetente Anleitung, wie man solch einen Waldtag gestalten und zur nötigen Entspannung finden kann.

Das Waldbaden-Experiment wurde in Fužine, Kroatien, mit drei Tagen im Wald durchgeführt und in Aufbau und Konzeption an die vorliegenden wissenschaftlichen Studien von Prof. Dr. Qing Li von der Nippon Medical School Tokio angelehnt. Er ist der Urvater des Shinrin Yoku, wie das Waldbaden oder Im-Wald-Sein in Japan genannt wird. Aufgrund der Studien von Prof. Li, die er Dr. Adamek bereitwillig zur Verfügung gestellt hat, stellte sich ihr die Frage, ob und wie sich diese großartigen Ergebnisse auch bei ganz normalen Menschen in ganz normalen Wäldern erzielen lassen.

Das Im-Wald-Sein Experiment

Obwohl die gesamte Gruppe schon mit sehr guter und gesunder Aktivität der Killerzellen in das Experiment gestartet ist, konnte diese noch weiter gesteigert werden. Die Ausgangsmessung wurde drei Tage vor dem Start durchgeführt. Die zweite Messung am 14. Tag nach der ersten Blutabnahme, also elf Tage nach Beginn des Experiments, ergab eine Steigerung von fast 21 Prozent! Die Aktivierbarkeit der NK-Zellen durch eine Interleukin-2 Stimulation stieg um 16,4 Prozent.

Die Messung der NK-Zell-Aktivität wurde von Fachleuten begleitet und interpretiert. Dabei spielte auch Prof. Dr. Daniel Rukavina eine wichtige Rolle, der auf dem Gebiet der NK-Zellen geforscht und wichtige Forschungsarbeiten veröffentlicht hat. Erstaunlich war für die Experten der deutliche Effekt, da die Gruppe schon mit sehr hohen (guten) Werten gestartet war. Also selbst bei Menschen mit einer guten Immunfunktion können die NK-Zellen noch weiter aktiviert werden.

Ein direkter Vergleich mit den Studien von Prof. Li sei zwar nicht möglich, so Prof. Rukavina, aber darauf käme es auch nicht an, die Studie weise doch eindeutig in die gleiche Richtung. Zur Frage, warum das Waldbaden solche Effekte auf das Immunsystem habe, stellen Prof. Li und seine Kollegen in ihren Forschungen die

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

Hypothese auf, dass Waldbaden auf zwei Wirkungswegen die Immunzellen stärken. Einmal wirke es direkt wie eine natürliche Aromatherapie, bei der die Aktivität der NK-Zellen durch die in der Waldluft enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe unmittelbar angekurbelt würde. Und einmal indirekt, weil die Waldumgebung mit ihrer speziellen Atmosphäre messbare entspannungsförderliche Wirkungen haben kann. Da unser Immunsystem von psychologischen Faktoren stark beeinflusst wird, kommt aus Sicht von Prof. Rukavina dieser zweiten Komponente sogar eine noch bedeutendere Rolle zu.

Die wissenschaftlichen Ergebnisse von Prof. Dr. Qing Li

Prof. Li hat verschiedene wissenschaftliche Studien zu Anzahl und Aktivität der NK-Zellen für die Nippon Medical School Tokio durchgeführt. Obwohl er jeweils nur kleine Gruppen (12 bis 13 Personen) gebildet hatte, sind die Ergebnisse doch repräsentativ, denn sie ließen sich in den verschiedenen Gruppen und unterschiedlichen Versuchssituationen jeweils reproduzieren. Er konnte nachweisen, dass sich sowohl bei männlichen als auch bei weiblichen Probanden die Anzahl und auch die Aktivität der NK-Zellen steigern ließen.

Ein Plus von 30 bis 50 Prozent scheint möglich

In drei Gruppen, die für drei Tage im Wald waren (Männer und Frauen) wurden Steigerungen bei der Anzahl der NK-Zellen um 30 Prozent am ersten Tag, um bis zu 50 Prozent am zweiten Tag und selbst nach sieben Tagen, also nach Abschluss des Shinrin Yoku, noch um 20 bis 30 Prozent gemessen. Bei der Aktivität der NK-Zellen waren die Ergebnisse noch beeindruckender: Am ersten Tag lagen die Verbesserungen zwischen 27 und 43 Prozent, am zweiten Tag zwischen 38 und 53 Prozent und nach sieben Tagen noch immer bei 33 bis 43 Prozent.

Mit einer Referenzgruppe wurden die Ergebnisse bei einem Aufenthalt von nur einem Tag im Wald überprüft: Am Tag nach dem Waldbaden lag die Anzahl der NK-Zellen ebenfalls um 22 Prozent höher, am siebten Tag danach noch immer bei einem Plus von 21

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

Prozent. Die Aktivität der Killerzellen konnte mit einem einzelnen Waldbaden-Tag sogar um 42 Prozent gesteigert werden und nach sieben Tagen waren die NK-Zellen noch immer um fast 36 Prozent aktiver.

Quelle: IM WALD SEIN | Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten | Entdeckung eines Präventionskonzepts von Dr. Melanie H. Adamek, in der Originalausgabe erschienen im Optimum-Verlag im August 2018

5.655 Zeichen

- Weitere Infos zu Melanie Adamek (Vita) finden Sie **HIER**
- Weitere Infos und Fotos gibt es **HIER** und auf den folgenden Seiten

Fotos und weitere Infos finden Sie auch in unserem Presseportal unter www.pco-communications.de oder schreiben Sie an info@p-co-com.de.

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

Fotomaterial (mit einem Klick erhalten Sie direkt die Fotofeindaten):

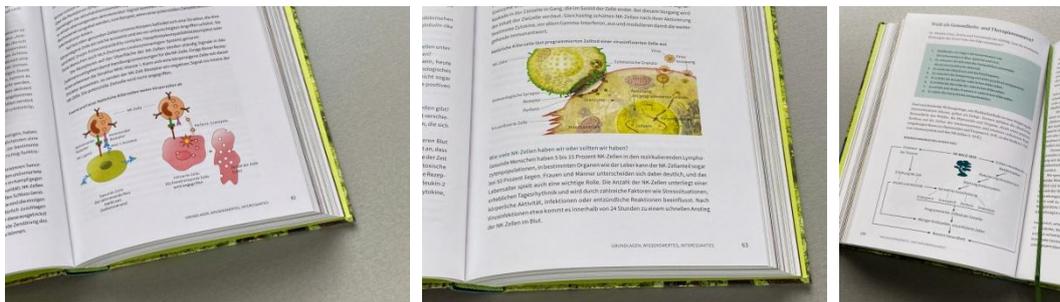
Dr. Melanie H. Adamek und ihr persönliches Waldbaden-Experiment



Anleitung zum Waldbaden: Die IM WALD SEIN Toolbox bestehend aus Buch, Audioguide, Tagebuch und Wandbildern



Auszug aus dem Sachbuch IM WALD SEIN über Wirkungsweise unserer Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) und des Shinrin Yoku



Quelle: IM WALD SEIN, Sachbuch von Dr. Melanie H. Adamek, OPTIMUM Medien & Service GmbH. **Die Grafiken dürfen ausschließlich zu Presse Zwecken und in Format und Inhalt unverändert verwendet werden.**

Weitere Informationen, Leseproben und Buchauszüge auf Anfrage beim Verlag: dieter.begel@optimum-medien.de

PRESSEKONTAKT:
mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

Appendix

Was sind NK-Zellen und wie funktioniert die Immunabwehr? Ein kleiner Ausflug ins zelluläre Immunsystem des Menschen...

Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) sind unsere wohl wichtigsten körpereigenen Immunzellen, die Tumorzellen oder virusinfizierte Zellen erkennen, wichtige Botenstoffe bilden und schädliche Zellen abtöten können. Sie sind die erste Verteidigungslinie unseres zellulären Immunsystems im Kampf gegen virusbefallene und entartete Zellen unseres Körpers. Sie bilden sich bereits im Mutterleib und sind faszinierende Generalisten: sie benötigen keinerlei Prägung, um einsatzbereit zu sein. NK-Zellen sind immer zur Stelle, wenn und solange keine Spezialisten (gezielte Antikörper) zur Verfügung stehen. NK-Zellen sind ständig auf Patrouille und tasten unsere Körperzellen ab, um festzustellen, wer Freund und wer Feind ist. NK-Zellen müssen sehr schlau sein, denn Viren sind ebenfalls sehr schlau und tarnen sich hervorragend. Viren befallen unsere Körperzellen, indem sie sich in „gute“ Zellen einschleichen und diese möglichst unbemerkt, gleichsam unter einer Tarnkappe, in „böse“ umprogrammieren. Identifizieren die natürlichen Killerzellen Körperzellen aber als Feind, so starten sie in Zusammenarbeit mit Hilfs- und Botenstoffen wie etwa Perforin ein Todesprogramm, das im programmierten Zelltod der Zielzelle endet.

Prof. Dr. Daniel Rukavina erklärt es etwas genauer: Vereinfacht gesagt ist es so, dass die Natürliche Killerzelle bei der virusinfizierten Zelle den programmierten Zelltod auslöst, indem sie einen Cocktail aus Perforin, verschiedenen Granzymen und Granulysin in die Zellmembran der Zielzelle ausschüttet. Am Ende wird die Zielzelle verdaut. Gleichzeitig schütten NK-Zellen nach ihrer Aktivierung bestimmte Zytokine, vor allem Gamma-Interferon, aus und modulieren damit die weitergehende Immunantwort.

Für unsere Gesundheit ist es also enorm wichtig, dass wir über eine ausreichende Anzahl „fleißiger“ (reifer und aktiver) NK-Zellen

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de

Presseinformation

verfügen. Komplementäre Immuntherapien setzen gezielt Mittel ein, um die Anzahl und Aktivität der NK-Zellen positiv zu beeinflussen.

Prof. Dr. Qing Lis Studien zeigen, dass Waldaufenthalte in Form des Shinrin Yoku erstaunlich positive und nachhaltige Effekte auf die Anzahl und Aktivität der natürlichen Killerzellen mitsamt Hilfs- und Botenstoffen haben (s.o.).

Dr. Melanie H. Adamek hat mit ihrem Praxistest die Brücke zur Praxis geschlagen und die Effekte des kompetent angeleiteten Waldaufenthalts für uns alle nachvollziehbar gemacht. Mit ihrer Vision „Mehr Natur auch in der Medizin“ geht sie aber noch einen Schritt weiter und gibt uns ein probates Mittel an die Hand, um sofort den inneren Arzt in uns zu aktivieren.

Quelle: IM WALD SEIN | Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten | Entdeckung eines Präventionskonzepts, Dr. Melanie H. Adamek, in der Originalausgabe erschienen beim Verlag OPTIMUM Medien & Service GmbH, München, August 2018

Bibliographie

Titel *IM-WALD-SEIN. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts*

Untertitel *Körperliches Wohlbefinden. Geistige Entfaltung. Seelisches Gleichgewicht. Waldbaden praktisch erprobt!*

Autor *Dr. Melanie H. Adamek*

Hardcover *Sachbuch, 382 Seiten, 24.00 cm x 17.00 cm, 1000 g*

ISBN *978-3-936798-17-3*

Preis *34,90 Euro (D), 35,90 Euro (A, CH)*

Weitere Informationen, Leseproben und Buchauszüge auf Anfrage beim Verlag: dieter.begel@optimum-medien.de

Fotos und weitere Infos finden Sie in unserem Presseportal unter www.pco-communications.de oder schreiben Sie an info@p-co-com.de.

PRESSEKONTAKT:

mha@IMWALDSEIN®
Dr. Melanie H. Adamek
Tumblingerstr. 14 · 80337 München
Telefon +49 89 550776-0
mail@melanie-adamek.de

p.co communications
Petra Reppert
Kirchenstr. 87 · 81675 München
Telefon +49 89 242447-47
petra.reppert@p-co-com.de