

Presseinformation

Anhang zu „Wie uns der Wald gesund und glücklich macht ...“ 23. Januar 2020

Was bringt es, mehr Vitamin G(rün) in unser Leben zu integrieren?

Von den in ihrem Experiment erzielten, mehr als eindrucksvollen Ergebnissen beflügelt, hat Dr. Melanie H. Adamek eine Toolbox entwickelt, die uns beim Waldbaden begleitet und Anleitung gibt, wie wir vom Wald gesundheitlich profitieren können.

Wir erfahren, wie wir unseren Stress abbauen – denn Stress macht krank, wie wir unsere Immunabwehr stärken und so zahlreiche Zivilisationskrankheiten positiv beeinflussen. In ihrem Experiment wurde der Einfluss auf Anzahl und Aktivität der Natürlichen Killerzellen – NK-Zellen – und auf die Stimmungslage (wie Tatendrang, Müdigkeit, Ruhe und Muße, Zufriedenheit) untersucht. Dass Im-Wald-Sein auch Stresshormone abzubauen vermag, wurde in anderen Studien bereits bewiesen.

Immunfunktion und Glück

Im-Wald-Sein verbessert das Immunsystem, indem die Natürlichen Killerzellen (NK-Zellen) in Anzahl und Aktivität zunehmen. Es sind die Terpene, die in der Waldluft in hohen Konzentrationen vorkommen, die unsere Immunfunktion stärken. Die Atmosphäre des Waldes lindert depressive Zustände, erhöht die parasymphatische und senkt die sympathische Aktivität. Der entspannte Aufenthalt im Wald reduziert den Blutdruck und kann sogar bei Diabetes helfen.

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

Anhang zu „Wie uns der Wald gesund und glücklich macht ...“ 23. Januar 2020

Stress oder Entspannung?

Stressreduktion und Entspannung erreichen wir durch Naturkontakte per se. Dort helfen uns auch Geräusche, Klänge und visuelle Reize gut zu entspannen. Das harmlose Bodenbakterium *Mycobacterium vaccae*, das wir im Wald einfach einatmen, wurde mit unserem Serotoninspiegel in Zusammenhang gebracht, der wiederum die impulsive Aggression in Schach hält. Dabei ist negativer Stress, also die permanente Alarmbereitschaft, eine der größten Gesundheitsgefahren und extrem weit verbreitet. Eine Forsa-Umfrage, 2016 von der Techniker Krankenkasse beauftragt, hat ergeben, „dass sich mehr als die Hälfte der volljährigen Deutschen aus beruflichen oder privaten Gründen gestresst, abgearbeitet und verbraucht fühlt.“

Kinder kriegen – gesund werden

Nachgewiesen wurde auch, dass ein grünes Wohnumfeld sowohl Geburtsergebnisse, als auch den Gesundungsverlauf nach operativen Eingriffen positiv beeinflusst. Allein der Blick auf einen Baum kann demnach postoperative Komplikationen in Schach halten, eine bessere Wundheilung bewirken, Schmerzmittel teilweise „ersetzen“ und Depressionen vorbeugen.

Gesunder Schlaf

Ein zweistündiger Waldspaziergang am Nachmittag verbessert Dauer, Tiefe und Qualität unseres Schlafes. Schlafstörungen wiederum begünstigen zahlreiche Krankheiten (wie Adipositas, chronische Erkrankungen, Mortalität), sind zugleich eine Volkskrankheit und werden heute noch in ihrer gesundheitlichen Auswirkung vielfach unterschätzt.

PRESSEKONTAKT:

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

Presseinformation

Anhang zu „Wie uns der Wald gesund und glücklich macht ...“ 23. Januar 2020

Fettleibigkeit und Suchtverhalten

Wir profitieren von einer gesteigerten Adiponektinproduktion, die uns gegen Diabetes und Fettleibigkeit hilft. Wir werden aufmerksamer, was Ermüdungsunfällen und Suchtverhalten (Rauchen, Drogen-, Alkoholmissbrauch, übermäßiges Essen) entgegenwirkt (Aufmerksamkeitswiederherstellung). Unser Blutzuckerspiegel normalisiert sich, die DHEA-Produktion wird angeregt. Das Hormon DHEA (Didehydroepiandrosteron) wird in der Nebenniere gebildet und hat einen Stoffwechseleffekt, der wiederum Adipositas, Depressionen, Diabetes, Gedächtnis, Hautbeschaffenheit, Herzkrankheiten, Immunreaktionen, Krebs, Müdigkeit und Tumorentstehung beeinflusst.

Quelle: IM WALD SEIN, ©2018, Dr. Melanie H. Adamek

Das Buch ist erschienen bei OPTIMUM Medien & Service GmbH

3.484 Zeichen

Fotomaterial:



- Weitere Infos zu Melanie H. Adamek (Vita) finden Sie **HIER**
- **HIER** geht's zur aktuellen Presseinformation „Wie uns der Wald gesund und glücklich macht ...“

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

Copyright Dr. Melanie H. Adamek; aus ihrem Buch IM WALD SEIN ©2018. Die Nutzung des Textes und der Fotos ist für Redaktionen kostenlos und für andere Zwecke nicht freigegeben. Belege erbeten. Quellenangaben sind zu beachten.

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