

Presseinformation

## Wie der Wald uns gesund und glücklich macht ...

**So stärken Sie Ihre Immunabwehr, bauen Stress ab und heben Ihre Stimmung. Ein Wald-Gespräch mit der Waldgesundheits-Expertin Dr. Melanie H. Adamek und der Ikone des Waldbadens, Prof. Dr. Qing Li über die Wirkung des Shinrin Yoku.**

*München, 23. Januar 2020 – Typische Zivilisationskrankheiten unseres reizüberfluteten urbanen Lebensstils wie Herz-Kreislauf-Probleme, Diabetes und Stress, aber auch psychologische Probleme wie Burnout und Depressionen lassen sich durch den Wald positiv beeinflussen. So das Fazit des umfassenden Kompendiums, das Dr. Melanie H. Adamek bereits 2018 herausgebracht hat und das mittlerweile als Standardwerk zum Thema Wald und Gesundheit gilt. Die 3. Auflage des modernen Sachbuches erscheint in Kürze. Im Rahmen der Recherchen und bei einem eigens durchgeführten Waldbaden-Experiment mit 12 Teilnehmern über mehrere Tage, das eng an verschiedene wissenschaftliche Forschungen unter anderem von Prof. Li angelehnt war, konnte sie sich ganz persönlich von der medizinisch messbaren Wirkung des Im-Wald-Seins überzeugen.*

**Dr. Adamek führte ein Experten-Gespräch mit dem Urvater des Waldbadens, Prof. Dr. Qing Li, der bei ihr in München zu Besuch war.**

„Zurück zu mehr Natur, auch in der Medizin!“ So heißt das neue Kapitel, das Dr. Melanie H. Adamek, Autorin und Verlegerin, und Prof. Dr. Qing Li von der Nippon Medical School Tokio, aufgeschlagen haben. Bei einem gemeinsamen „Waldspaziergang“ hatten die beiden Waldgesundheits-Experten Gelegenheit, sich persönlich

**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

über ihre jüngsten Projekte auszutauschen und gemeinsam in die Zukunft des Shinrin Yoku zu blicken. Ein weiterer Experte in der Runde war Dr. Aran Tomac von der Medizinischen Fakultät der Universität Limerick in Irland.

Diese internationale Expertenrunde, die sich dem Thema Forest Medicine, Forest Therapy, Shinrin Yoku und Im-Wald-Sein als natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten seit Jahren verschrieben hat, ist sich einig. „Im-Wald-Sein, Waldbaden oder Shinrin Yoku soll zur gesellschaftlich anerkannten und breit geförderten Gesundheitsstrategie werden und Eingang in die reguläre medizinische Versorgung finden“, so fasst Dr. Adamek die gemeinsame Vision zusammen. Doch die Mühlen im Gesundheitssektor mahlen langsam. **„Bis dahin möchten wir jedem ans Herz legen, aus eigenem Antrieb die enormen Heilkräfte des Waldes zu nutzen.“**

Von den in ihrem Experiment erzielten, mehr als eindrucksvollen Ergebnissen beflügelt, hat sie 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.

## Positive Ergebnisse auch bei bereits Erkrankten messbar

Prof. Li erforscht zusammen mit seinen Kollegen derzeit nicht mehr nur an „gesunden“ Personen die Auswirkungen des Shinrin Yoku auf die Immunabwehr, das Herz-Kreislauf-System und die Folgen von Stress. Erste Studien in Japan belegen, dass auch bei bereits Erkrankten ein Im-Wald-Sein (Shinrin Yoku, Waldtherapie) zu erstaunlichen und messbaren Ergebnissen führt. Gegenstand der

### 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

Untersuchungen bei Prof. Li und Kollegen sind derzeit Bluthochdruck und Diabetes. Dr. Tomac hingegen erzielte in Irland bei psychisch Erkrankten ebenfalls erstaunliche, positive Ergebnisse mit der Waldtherapie. Damit können wohl die typischen Krankheitsbilder unserer modernen Zivilgesellschaft nicht nur vorbeugend, sondern auch im Krankheitsfall vom Shinrin Yoku oder Im-Wald-Sein messbar positiv beeinflusst werden. Körper, Geist und Seele profitieren nachweisbar.

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

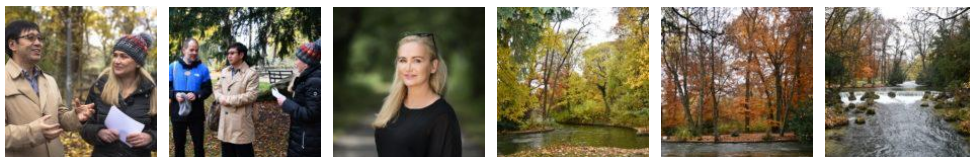
Weitere Infos, wie uns der Wald gesund und glücklich macht, finden Sie in unserem gesonderten Beitrag zum Vitamin (G)rün.

Dies sind die Themen:

- Immunfunktion und Glück
- Stress oder Entspannung?
- Kinder kriegen – gesund werden
- Gesunder Schlaf
- Fettleibigkeit und Suchtverhalten

4.316 Zeichen

### Fotomaterial:



- Weitere Infos zu Melanie Adamek (Vita) finden Sie **HIER**
- Weiter Infos und Fotos zum Vitamin G(rün) gibt es **HIER**

Fotos und weitere Infos finden Sie in unserem Presseportal unter [www.pco-communications.de](http://www.pco-communications.de) oder schreiben Sie an [info@p-co-com.de](mailto: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