



DGUHT_{e.V.}

aktiv für Mensch + Umwelt

DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR
UMWELT- UND HUMANTOXIKOLOGIE

Geschäftsstelle der DGUHT

Dipl.-Ing. Waldemar Bothe
Bergstr. 32 · 73098 Rechberghausen

Tel.: 07161-3543587 · E-Mail: info@dguht.de · www.dguht.de

Sind Wald- und Holzgeruch gesund?

Forscher der Nippon Medical School in Tokio konnten nachweisen, dass 24 Stunden im Wald dazu führen, dass die Anzahl der Killerzellen im Blut um 50 Prozent ansteigt. Der Effekt hält ca. 7 Tage an. Diese Studie aus Tokio befasste sich mit den Auswirkungen auf Vitalität, Blutzusammensetzung und Abwehrkraft.

Unabhängig von der japanischen Studie kam eine amerikanische Studie aus Nashville zum gleichen Ergebnis und dem gesundheitsfördernden Einfluss bei den Teilnehmern. Die Placebogruppe zeigte ohne Terpene bluttechnisch keine positiven Veränderungen. Holz-inhaltsstoffe wie Terpene sollen laut den Forschungsergebnissen die menschliche Abwehr-Aktivität erhöhen. Die Zahl der NK-Zellen und intrazellulären Anti-Krebs-Proteinen in Lymphozyten vermehrten sich nach dem Kontakt mit Holzgerüchen. In der vorliegenden Studie wurde die positive Wirkung der Waldbade-Reise auf die menschliche Immunabwehr bei weiblichen Probanden untersucht. Phytoncide wie Alpha-Pinen und Beta-Pinen wurden in der Waldluft nachgewiesen. Das Blut der Probanden wurde nach längerem Waldaufenthalt untersucht und die Anzahl der intrazellulären Anti-Krebs-Proteine hatte zugenommen. Phytoncide, die von Bäumen freigesetzt werden, verringerten u.a. den Stresshormon-Spiegel.

Göttinger Professoren, Prof. Dr. Wolfgang Viöl und Prof. Dr. Holger Militz, erhielten einen Forschungspreis für die Forschung zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Holzemissionen. Die Verleihung fand an der Universität für Bodenkultur Wien (BOKU) statt. Die beiden Göttinger Forscher erhielten 15.000 Euro für eine Arbeit über Holzemissionen, die schon seit 2004 läuft und 2013 ausgezeichnet wurde:

Holzgeruch ist nicht gesundheitsschädlich.

Mit ihrer Arbeit konnten die Göttinger Wissenschaftler zeigen, dass sich medizinische Parameter bei Personen, die sich in Räumen mit sehr hohen Konzentrationen von Holzemissionen betätigen, nicht negativ verändern. Damit wurde wissenschaftlich bewiesen, dass der im Allgemeinen als angenehm empfundene Holzgeruch nicht gesundheitsschädlich ist, teilte die HAWK mit, an deren Göttinger Fakultät Naturwissenschaften und Technik Plasmaforscher Viöl seit 1994 tätig ist. Militz leitet seit 2000 die Abteilung Holzbiologie und Holzprodukte der Fakultät für Forstwissenschaften und Waldökologie der Universität Göttingen.

Schlussfolgerung

Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit führen bioaktive Substanzen, wie beispielsweise auch Holzterpene, die wir über die Atmung aufnehmen, und andere sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle, die aus Blättern, Nadeln und anderen Pflanzenteilen stammen, zu diesem Effekt. Sie sollen in der Lage sein, unsere körpereigene Abwehr zu mobilisieren.

Autor:
Karl-Heinz Weinsich
Vize-Präsident der DGUHT e.V.

Literatur

Li Q, Morimoto K, Nakadai A et al. (2007): Waldbaden verbessert die natürliche Aktivität von Menschen und die Expression von Antikrebsproteinen, *Int J Immunopathol Pharmacol*. Apr-Jun; 20 (2 Suppl 2): 3-8

Die vollständigen Literaturangaben erhalten Sie bei der Wissenschaftsredaktion des Forum Medizin Verlags, E-Mail: medwiss@forum-medin.de

