

CLEMENS G. ARVAY
Der Heilungscode der Natur



GOLDMANN

Buch

Stehen vor Ihrem Fenster Bäume? Das statistische Risiko, an Zivilisationskrankheiten zu erkranken, verringert sich damit deutlich im Vergleich zu Stadtbewohnern ohne Berührungspunkte zu Grünflächen. Auch der Kontakt mit Tieren aktiviert nachweislich das menschliche Immunsystem und führt zu erhöhter Oxytocin-Ausschüttung. Und dass Spaziergänge im Wald das körpereigene Verjüngungshormon DHEA ankurbeln, ist ebenso wissenschaftlich belegt.

Der Biologe Clemens G. Arvey führt auf Basis aktueller Studien und eigener Forschungen den Beweis: Die Natur ist das beste Heilmittel bei vielen Krankheiten. Die tiefgreifende Verbindung zwischen Menschen, Pflanzen und Tieren untersucht Arvey bis hin zu ihrem Ursprung und leitet aus den dabei gewonnenen Erkenntnissen eine Medizin der Zukunft ab, in der wir Menschen wieder als das verstanden werden, was wir sind: als Naturwesen, untrennbar verbunden mit natürlichen Lebensräumen.

Autor

Clemens G. Arvey war ein Diplom-Ingenieur, Biologe und Sachbuchautor. Er studierte Landschaftsökologie und angewandte Pflanzenwissenschaften in Wien und Graz. Arvey beschäftigte sich mit der Beziehung zwischen Mensch und Natur, wobei er die gesundheitsfördernden Effekte des Kontakts mit Pflanzen, Tieren und Landschaften in den Mittelpunkt rückte. Ökologisch produzierte Lebensmittel sowie die Kritik an der Wirtschaftsweise großer Lebensmittelkonzerne war ein weiterer Themenschwerpunkt des Autors. Clemens G. Arvey hat zahlreiche Bücher verfasst, darunter den Bestseller »Der Biophilia-Effekt«.

Von Clemens Arvey ist bei Goldmann außerdem erschienen:

Biophilia in der Stadt. Wie wir die Heilkraft der Natur in
unsere Städte bringen

Mit den Bäumen wachsen wir in den Himmel. Autistische Kinder
mit der Heilkraft des Waldes fördern

Clemens G. Arvay

Der Heilungscode der Natur

Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und
Tieren entdecken

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis:

Da Sachbücher ein besonders hohes Maß an Übersichtlichkeit und Lesbarkeit beanspruchen, wurde beim Verfassen des vorliegenden Buches weitgehend auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet. Sofern es aus dem Kontext nicht anders hervorgeht, sind stets Frauen sowie Männer gleichermaßen gemeint und angesprochen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Taschenbuchausgabe April 2018

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2018 dieser Ausgabe by Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2016 der Originalausgabe by Riemann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München, nach einer Idee von Stephan

Heering, Berlin, unter Verwendung eines Fotos von Bidouze Stephanel/123rf.de

Satz: Satzwerk Huber, Germering

KF · Herstellung: kw

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15945-1

www.goldmann-verlag.de

»Alle Lebensvorgänge, von einer Zelle bis hin zum Zusammenleben von Menschheit und Natur, sind stets äußerst ineinander verzahnt. Alle Teile greifen ineinander.«

*Hermann Haken*¹

Inhalt

Vorwort: Natur und Gesundheit – ein Thema für das neue Jahrtausend	
<i>Von Dr. Thomas Haase</i>	10
 Einleitung: Was Sie in diesem Buch erwartet	13
 Kapitel 1: Das Geheimnis der Bäume	16
Was haben Bäume mit unserer Gesundheit zu tun?	16
»Wir müssen das verstehen« – Bäume und Immunsystem . .	23
Von Baum zu Baum – und unsere Zellen lauschen mit . .	29
Perspektivenwechsel	36
<i>Kurz & bündig</i>	41
 Kapitel 2: Evolution und Medizin	43
Die Geschichte meines Kniegelenks.	43
Evolution von Krankheit und Gesundheit	51
Macht uns die Trennung von der Natur krank?	53
Krebs begann mit LUCA	58
Die »Evolutionsbrille« – Weg der Erkenntnis oder Irrweg?	64
<i>Kurz & bündig</i>	70

Kapitel 3: Der Mensch im Netzwerk des Lebens	72
Ein Teil des Waldes	72
Die gesamte Natur strebt nach Wald.	80
Wie die Erde unsere Organe formte	84
Ist die Erde selbst ein Lebewesen?	94
Der Mensch endet nicht an seiner Hautoberfläche	98
Biophilia und der Heilungscode der Natur	102
<i>Kurz & bündig.</i>	108
 Kapitel 4: Die Öko-Psychosomatik	 111
Von den Anti-Krebs-Terpenen zum Herzschutz aus der Natur	111
Die organische Antenne und ihr Netzwerk im Körper.	119
Reptiliengehirne im Industriezeitalter	126
Wie uns die Natur über unsere organische Antenne gesund macht	131
Wie das Diktat der Wirtschaft die Organe des Homo sapiens kaputt macht	138
»Ich bin dann mal weg«.	142
Wald oder Savanne?	148
<i>Kurz & bündig.</i>	151
 Kapitel 5: Das heilsame Band zwischen Mensch und Tier	 154
Als ich einen Waldbewohner rettete	154
Von Menschen und »anderen Tieren«.	161
Die Freundschaft mit Tieren	173
Heilsame Begegnungen.	183
Das Gesundheitshormon Oxytocin	193
<i>Kurz & bündig.</i>	197

Kapitel 6: Das große Geheimnis des Lebens.	200
Lebenskräfte	200
Das Mysterium um den Ursprung des Universums	205
Der Funke des Lebens.	210
Warum das menschliche Bewusstsein an die Natur angeschlossen ist	216
Die Natur zeigt uns: Wir sind nicht das Gehirn.	224
Die Abschaffung des Geistes	228
Die Wiederentdeckung des Geistes	237
<i>Kurz & bündig.</i>	241
 Kapitel 7: Die Zukunft der Öko-Psychosomatik	244
Ein neues Fundament für die Öko-Psychosomatik	244
Die öko-psychosomatische Klinik	248
Allergien: Ein Beweis für den Heilungscode der Natur . . .	253
Öko-Psychosomatik ohne rosarote Brille	257
<i>Kurz & bündig.</i>	259
 Gastbeiträge	261
Dr. Peter Weish: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile	261
Kurt Aeschbacher: Ausblick.	266
 Ein großes »Danke«.	267
Anmerkungen	269
Register	280

Vorwort

Natur und Gesundheit – ein Thema für das neue Jahrtausend

Bücher über Heilkunde sind oft auf eine ältere Zielgruppe fokussiert. Es gibt aber gute Gründe, auch die Jüngeren anzusprechen, die einen neuen Zugang zu offenen Fragen ermöglichen und die Zukunft unserer Gesellschaft entscheidend mitgestalten werden. In den 1980er und 1990er-Jahren wurden die sogenannten »Millennials« geboren, auch als »Generation Y« bekannt. »Y« wird im Englischen ausgesprochen wie *why*. Tatsächlich stellen die Millennials (aber nicht nur sie) so ziemlich alles Bestehende infrage: Muss unser Lebensstil der Umwelt schaden? Ist das, was die Wissenschaft an Wissen schafft, wirklich alles?

Henry David Thoreau (1817–1862) gab die Antworten durch das Konstrukt *simplicity*: Ein naturnahes, unabhängiges Leben als Gegenentwurf zu einer von künstlichen Bedürfnissen beherrschten Gesellschaft bringt den Menschen dem tatsächlichen Leben näher.

Die Millennials sind für den Schutz natürlicher Lebensräume sensibilisiert und kennen die Defizite einer rein technologischen, rationalistischen Sicht auf die Natur. Daher sind sie besonders of-

fen für die zunehmend evidenzbasierten Erkenntnisse der positiven Wirkung der Natur auf den Menschen. Clemens G. Arvay, geboren 1980, gehört zum ältesten Jahrgang der Millennials. Aber auch die *middle agers* und Ältere kennen das Problem: Die Welt ist nicht nur ökonomisch erschöpft. Die Zerstörung der natürlichen Lebensgrundlagen ist mindestens ebenso alarmierend.

Arvay zeigt auf, wie eng die Gesundheit des Einzelnen und der Gesellschaft mit der Gesundheit des Planeten zusammenhängt. Vorrangig geht es in diesem Buch um umfassende Erklärungen, *wie* der Naturkontakt auf unsere Organe und Zellen wirkt. Der Autor beleuchtet auch unser Verhältnis zu Tieren und zeigt, wie Begegnungen zwischen Mensch und Tier nachgewiesene medizinische und therapeutische Wirkungen entfalten.

Arvay vertieft hier die grundlegenden Erkenntnisse aus seinem Buch *Der Biophilia-Effekt*, in dem es vor allem darum ging, die heilenden Kräfte des Waldes durch praxisnahe Übungen für uns erfahrbar zu machen. Er legt zahlreiche neue Belege für die umfassendsten Wirkungsspektren der Natur dar und stellt die Heilkräfte von Pflanzen und Tieren auf eine solide wissenschaftliche Basis. Als Biologe macht er deutlich, dass die »grüne Wissenschaft« eine wichtige Rolle bei der Entwicklung medizinischer Vorbeugemaßnahmen und Behandlungen spielt. Auch wir haben diese Erkenntnisse an unserer Hochschule umgesetzt, etwa um für Patienten aus dem benachbarten Geriatriezentrum durch Gartentherapie eine Verbesserung ihrer Lebenssituation herbeizuführen. Die Erfolge zeigen, dass dies der richtige Weg ist, um die Ressourcen der Natur zum Wohle aller zu erleben.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei der Lektüre dieses interessanten Buches viele neue und nützliche Erkenntnisse gewinnen und Anregungen finden, wie Sie im verantwortungsvollen Umgang mit der heilenden Kraft der Pflanzen und Tiere in erheblichem

Maße zur Erhaltung oder Wiederherstellung Ihrer Gesundheit beitragen können.

Dr. Thomas Haase

Rektor der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Wien, im Februar 2016

Einleitung

Was Sie in diesem Buch erwartet

Ich »entführe« Sie im Laufe dieses Buches auf eine Reise bis zurück zur ersten lebenden Zelle der Erde, um unsere tiefgreifende Verbindung mit den Pflanzen und den Tieren zu erforschen und aus diesen Erkenntnissen eine Medizin der Zukunft zu entwickeln, in der wir Menschen wieder als das betrachtet werden, was wir sind: als Naturwesen, untrennbar von unseren natürlichen Lebensräumen. Der Mensch endet nicht an seiner Hautoberfläche!

Diese Wissenschaft bezeichne ich zunächst als »Mensch-Natur-Medizin«, aber im Laufe des Buches werden wir einen passenderen Begriff dafür finden. Wir beginnen unsere Betrachtungen mit einigen verblüffenden Erkenntnissen der modernen Forschung. Wussten Sie, dass allein der Anblick eines Baumes die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert und dass mehr Bäume in Großstädten für die Stadtbewohner eine messbare Verjüngungskur von einigen Jahren bedeuten würden? Der Kontakt zu einem freundlichen Tier stärkt nachweislich unser Immunsystem und unterstützt sogar schwerkranke Menschen bei der Regeneration. An manchen Kliniken werden Hunde, Katzen, Meeresschweinchen und Kaninchen bereits als »Therapeuten« beschäf-

tigt – mit großem Erfolg! Natürlich werden wir auch Wildtieren auf heil- same Art begegnen.

War Ihnen bekannt, dass Sie im Wald einen Cocktail aus bio-aktiven Pflanzenstoffen einatmen, der unsere Abwehrkräfte so sehr stärkt, dass sogar die internationale Krebsforschung auf die Substanzen der Bäume aufmerksam wurde? Sie werden dabei erfahren, was diese Stoffe mit der »Sprache« der Pflanzen zu tun haben.

Die Mensch-Natur-Medizin ist alles andere als Esoterik. Sie ist der Schlüssel für bessere medizinische Behandlungen, weil sie den Menschen mit all seinen über Äonen gewachsenen Verbindungen mit Pflanzen, Tieren und Ökosystemen betrachtet. So können wir Krankheiten besser verstehen, uns vor ihnen schützen und sie effektiver therapieren. Wir lernen dabei auch unsere eigene Spezies und unsere Verwandtschaft mit den Tieren besser kennen, die uns ähnlicher sind, als es vielen von uns bisher bewusst war. Moderne Erkenntnisse der Biologie beweisen, dass sogar in unserem Gehirn und unserem Nervensystem Mechanismen am Werk sind, die uns beim Aufbau echter Freundschaften und Beziehungen zu Tieren unterstützen. Aus diesen biochemischen Zusammenhängen resultieren auch die positiven Wirkungen, die der Kontakt zu Tieren auf unsere Gesundheit hat – und übrigens umgekehrt auch auf die Tiere, sofern wir sie würdevoll behandeln. Die kommenden Kapitel liefern deswegen auch Argumente, den gesellschaftlichen Umgang mit Tieren neu zu überdenken.

Alles in diesem Buch dreht sich um wissenschaftliche Erklärungen für die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren, die unsere Gesundheit gewährleisten, wenn wir uns ihnen öffnen. Wir erkunden die Heilwirkungen der Natur bis in unsere Organe und tief in unsere Zellen. So werden wir zum Beispiel auch sehen, wie es unser Nervenkostüm bewerkstelligt, sogar die Symbolsprache

der Natur und bloße Sinnesreize aus der Welt der Pflanzen und Tiere ins Organische zu übersetzen.

In diesem Sinne lade ich Sie jetzt auf unsere Erkundungen der Mensch-Natur-Medizin ein. Unsere Reise wird uns noch bis zum Urknall zurückführen.

Kapitel 1

Das Geheimnis der Bäume

Was haben Bäume mit unserer Gesundheit zu tun?

Als ich an diesem Buch schrieb, lag mein kleiner Sohn Jonas im Krankenhaus, und ich war als Begleitperson an seiner Seite. Wir teilten uns ein Zimmer an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in meiner früheren Heimatstadt Graz im Süden Österreichs. Die stationäre Behandlung dauerte mehrere Wochen und war mit zahlreichen Strapazen für den kleinen Patienten verbunden, der damals erst siebzehn Monate alt war. Phasenweise wurde ihm täglich in den Finger gestochen, um Blut abzunehmen, in der Nacht hing er oft stundenlang an Infusionen oder war über Leitungen mit medizinischen Geräten verbunden. Der lange Krankenhausaufenthalt und die stete Ungewissheit, wie lange es noch dauern würde, zehrten an meinen ebenso wie an seinen Kräften. Doch im Umfeld der Klinik gab es etwas, was unsere Stimmung immer wieder aufhellte und uns half, den Mut nicht zu verlieren: Es war ein ausgedehnter Wald. Die Kinderklinik, die direkt am Waldrand lag, war regelrecht in die Waldlandschaft eingebettet.

Jeden Tag, wenn wir durch das Portal im Erdgeschoss ins Freie gingen, fing Jonas in seinem Kinderwagen an, voller Vorfreude mit den Beinen zu zappeln und zu lachen. Wir hatten bereits zu Beginn des Aufenthalts einen schmalen Pfad im Wald entdeckt, der abseits der Hauptwege lag. An der ersten Wegbiegung empfing uns eine alte Buche mit einem dicken silbergrauen Stamm. Immer wenn wir dort vorbeikamen, ließ Jonas seine Augen den Stamm hinaufgleiten. Über unseren Köpfen breitete die Buche ihre Äste und Zweige zu einer mächtigen Krone aus. Es war Herbst, und das Laubkleid leuchtete in intensiven Tönen von Rot und Gelb. Wir streiften durch das Dickicht und pflückten die letzten Beeren des Jahres von rankenden, dornigen Gewächsen. Wir beobachteten Rehe und Eichhörnchen. Einmal sahen wir sogar einen Fuchs.

Ich war beeindruckt davon, wie dieser Wald jeden Tag aufs Neue eine Faszination auf den kleinen Jungen ausübte, sodass er sogar nach strapaziösen Erlebnissen im Krankenhaus lauthals lachend und ausgelassen mit mir in der Natur unterwegs sein konnte. Ich bin mir sicher, dass die regelmäßigen Auszeiten im Wald meinem Sohn dabei halfen, Abstand vom Klinikalltag zu gewinnen, belastende Erlebnisse leichter zu verarbeiten und dadurch seine Psyche vor tiefer gehenden Schäden zu bewahren.

Dieselbe Wirkung verspürte ich an mir selbst. Aus dem Wald kehrte ich jedes Mal mit neuer Kraft zurück. In einem Krankenhaus umgeben von Betonschluchten und ohne Grünflächen wäre es uns mit Sicherheit weniger gut ergangen. Andere Patienten, die ich im Wald traf, berichteten von demselben wohltuenden Effekt, den sie dort erlebten. Auch die Krankenschwestern, Ärzte und Psychologen nutzten den Wald in ihren Pausen oder nach der Arbeit, um Abstand von ihrem oft belastenden Beruf zu gewinnen. Eine Onkologin, die tagtäglich krebserkrankte Kinder behandelt, erzählte mir, dass ihr abendliche Waldspaziergänge nach getaner Arbeit häu-

fig dabei helfen, »mit meinen eigenen Gefühlen der Traurigkeit umzugehen, die genauso zu meinem Beruf gehören wie Glücksgefühle nach erfolgreichen Therapien«.

Sogar für Patienten, die das Krankenhaus nicht verlassen können, ist die Umgebung von großer Bedeutung. Die Umweltpsychologin Rachel Kaplan an der Universität von Michigan stellte in einer wissenschaftlichen Untersuchung fest, dass selbst kurze Blicke aus dem Fenster auf Bäume oder Grünflächen in Stresssituationen entlastend und erholsam wirken. Auch dieses Phänomen erlebte ich im Krankenhaus am eigenen Leib. Aus dem Zimmer meines Sohnes konnten wir durch das Fenster über das Kronendach des Waldes sehen. Immer wieder erhaschte ich einen wohltuenden Blick hinaus, was mir die Gelegenheit dazu gab, für Augenblicke aus dem turbulenten Leben in der Klinik »auszusteigen« und durchzuatmen. Damit waren auch Gefühle der Vorfreude auf unseren nächsten Freigang ins Grüne verbunden. Das ausgedehnte Blätterdach des Waldes symbolisierte für mich »die Welt da draußen«, die Perspektive, den Krankenhausalltag wieder hinter mir lassen zu können. Eine Hausmauer hätte das keinesfalls bewirkt.

Den Vergleich zwischen Bäumen und Hausmauern in der Nähe von Krankenhäusern stellten Wissenschaftler bereits vor mehr als dreißig Jahren an. Im April 1984 wurden in *Science*, einer der bekanntesten naturwissenschaftlichen Fachjournale der Erde, die Ergebnisse einer klinischen Studie veröffentlicht, die Forscher über mehrere Jahre hinweg an einer Vielzahl von Patienten durchgeführt hatten. Der Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich, der als Professor an schwedischen sowie US-amerikanischen Universitäten lehrt und forscht, erbrachte gemeinsam mit seinen Mitarbeitern den Nachweis, dass allein der Ausblick aus dem Krankenhausfenster Einfluss auf die Heilung nimmt. Die Ärzte führten an

allen Patienten eine standardisierte Gallenblasenoperation durch. Die Behandlung und die Unterbringung waren bei allen identisch. Nur ein einziger Faktor wurde immer wieder geändert: Ein Teil der Patienten konnte aus dem Fenster auf einen Baum blicken – Professor Ulrich sprach salopp von der »Baumgruppe«. Der andere Teil sah durch das Krankenhausfenster nichts anderes als eine Hausmauer. Die Ergebnisse sprachen für sich. Die Patienten aus der Baumgruppe konnten schneller wieder nach Hause gehen als diejenigen aus der Hausmauergruppe, da die Wundheilung und die allgemeine Regeneration beschleunigt waren. Sie benötigten signifikant weniger Schmerzmittel und auch schwächere Wirkstoffe.² Schließlich gab es bei der Baumgruppe sogar weniger postoperative Komplikationen, wobei Ulrich, wie er in *Science* ausführte, diesen Effekt eher als sekundär betrachtete und auf die schwächere Schmerzmedikation mit weniger Nebenwirkungen zurückführte.

Während ich an der Seite meines Sohnes im Krankenhaus war, kam mir diese Studie immer wieder in den Sinn, und ich war froh, dass wir aus dem Fenster nicht nur auf einen Baum, sondern gleich auf einen ganzen Wald blicken konnten.

Die Art, wie Professor Ulrich seine Untersuchungen anlegte, entspricht einer Forschungsmethode mit Vergleichsgruppen, die bei klinischen Studien häufig zum Einsatz kommt. Dabei teilen die Wissenschaftler ihre Patienten in Gruppen ein. Sie ändern nur einen einzelnen Faktor in jeder Gruppe, in diesem Fall »Baum« oder »Hausmauer«. Die Wirkungen dieser Variablen standen auf dem Prüfstand. Ansonsten waren alle Zimmer identisch ausgestattet. Ulrichs Teilnehmer hatten keine Ahnung davon, dass der Baum oder die Ziegelwand vor ihren Fenstern Teil eines Experiments waren. Das heißt, sie waren »blind« für diese Variablen. Dann verglichen die Forscher die beiden Gruppen im Durch-