

Bettina-Nicola Lindner

Die Heidelbeere, das blaue Gesundheitswunder

Schützt Gehirn und Gefäße,
stabilisiert den Blutzucker,
hemmt Entzündungen

 VAK *vital*

VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2016

Lektorat: Nadine Britsch

Fotos: S.7 © Flydine, S.11 © james_wheeler, S.23 © Maksim Shebeko, S.37 © mapoli-photo,

S.49 © underdogstudios, S.53 © HarmonyImages, S.62 © kojim, S.64 © M.studio,

S.66 © AlenKadr, S.67 © LianeM, S.71 © behewa, S.77 © Björn Wylezich,

S.82 © ziz3000, S.84 © Kitty, S.85 © AfricaStudio, alle Fotolia; S. 95 © B.N. Lindner;

S. 19, 30, 32, 38, 43, 45, 48, 56, 59 alle © Microsoft Cliparts

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Umschlagfoto: © Brian Jackson, fotolia.com

Reihenlayout: Karl-Heinz Munding, VAK

Satz: Goar Engeländer, www.dametec.de

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-180-9

Inhalt

Vorwort: Heilung in Blau	7
Geschichte der Heidelbeere	10
Heidelbeer-Heilkunde im Lauf der Zeit	11
Kultur- oder Wildblaubeere?	
Je wilder und blauer, desto gesünder	15
Heilzentrum Wald	18
Die Apotheke des Waldes	18
Vorkommen und Anbau	22
Vorkommender europäischen Wild-Heidelbeere	22
Anbau der Kulturheidelbeere	23
Wirk- und Inhaltsstoffe	25
Drei Hauptwirkstoffe: Anthocyane, Gerbstoffe, Pektine	25
Medizinische Bedeutung in der heutigen Zeit:	
Das blaue Wunder	29
Wie Blaubeeren das Herz schützen	32
Heidelbeeren bei Arteriosklerose:	
Alte Blutgefäße – wie neu	34
Wie Heidelbeeren bei Diabetes helfen können	36
Heidelbeeren senken das Krebsrisiko	39
Reinigung und Kraft fürs Gehirn	42
Mit Blau gegen Depressionen, PTBS und Suizidgefahr	47
Blaue Beeren – gut für Magen und Darm	49
Hoher Zellschutz	51
Sehstörungen – Farben füttern für die Augen	52

Anti-Aging, Fit- und Schlankmacher	55
Mobilität im Alter	58
Zähne und Zahnfleisch	59
Wichtige Hinweise und Nebenwirkungen	61
Zubereitung und Anwendung	63
Bessere Wirkung durch Einfrieren	63
Heidelbeeren gibt es in vielen Darreichungsformen	64
Bewährte Hausmittel	65
Tee-Rezepte	67
Alte Bräuche und Mythen rund um die Heidelbeere	69
Heidelbeeren in der Indianer-Medizin	71
Energie und Seele der Heidelbeere	74
Die Heidelbeere in der Spagyrik	75
Die Heidelbeere in der Homöopathie	76
Farbtherapie: Blaubeerblau	78
Leckeres aus der Heidelbeer-Küche	80
Literatur und Quellen	92
Über die Autorin	94



Dieses Buch widme ich
der wilden blauen Beere im Wald
– die sich selbst unerschütterlich treu bleibt –
und uns damit Gesundheit, Freude, Schutz
und einen klaren Blick
auf unser Leben schenkt.
Danke!

„Nicht wir – die Naturkräfte sind die Ärzte.“

Hippokrates

Vorwort: Heilung in Blau

Ich freue mich, dass ich dieses Buch geschrieben habe! Wie anders hätte ich so intensiv herausfinden können, dass schlichte blaue Beeren aus der Natur, die man heute für wenige Euro in jedem Supermarkt bekommt, eine so außergewöhnlich starke Heilkraft besitzen. So stark, dass sie es mit vielen chemischen Medikamenten aufnehmen können. Und dies ganz ohne Nebenwirkungen und im Preisvergleich unschlagbar!

Kein Wunder, dass die Heidelbeere zur „Frucht des Jahres 2015“ gekürt wurde. Sie gehört nicht nur zur Riege der Superfoods, einer Gruppe von internationalen Nährwert-Superstars, die eine herausragende Wirkung auf unsere Gesundheit haben. Sie hat auch die beste antioxidative Kapazität (sogenannter ORAC-Wert), die man laut Forschung für Früchte zu vergeben hat, und sie ist vielseitig genug, ihre Kräfte gegen das Kranksein und das Altern nicht nur körperlich, sondern auch seelisch und energetisch wirken zu lassen.



Ich bin begeistert davon, was die blauen Farbstoffe in den Beeren alles bewirken können. Sie bieten tatsächlich so etwas wie ein „Rundum-sorglos-Paket“:

Zunächst einmal „misten“ sie in unserem Gehirn aus – machen also wieder Platz für das Wesentliche und für Neues –, gleichzeitig heben sie unsere Laune und holen uns aus Depressionen und Stimmungstiefs heraus. Sogar Suizidgefährdete

können dank der Zauberbeeren wieder ans Leben glauben, sagt die aktuellste Forschung (Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB): „Blueberries may offer benefits for post-traumatic stress disorder“, in: *ScienceDaily*, 5. 4. 16).

Blaubeeren helfen uns, uns besser abzugrenzen und unser Ich besser zu leben. Als Anti-Arteriosklerose-Frucht putzt sie unsere Adern frei und schützt uns so vor Herzinfarkt, Schlaganfall und vielem mehr. Blutdruck und Blutzucker werden gesenkt. Die Augen (angeblich auch das dritte) werden gestärkt, vor allem bei Nachtfahrten und bei Computerarbeit, viele Augenerkrankungen werden gelindert. Die Pflanzenstoffe vitalisieren und schützen uns. Sie vertreiben gefährliche freie Radikale, die unseren Zellen die Luft nehmen und sie in Richtung Krebs entarten lassen und die uns gleichzeitig schneller altern lassen sowie viele weitere Erkrankungen begünstigen. Heidelbeeren pflegen Magen und Darm und verjagen Parasiten im Körper. Sie helfen uns bei der Fettverbrennung, auf dem Weg zur schlankeren Figur und zur sportlichen Fitness – und das alles kalorienarm und superlecker! Sie bewahren uns im Alter vor Stürzen und der großen Vergesslichkeit. Was will man mehr!

Auch wenn die Studien zur Heidelbeere in einigen Bereichen noch in den Kinderschuhen stecken, gibt es unzählige positive Erfahrungsberichte. Die Indianer Nordamerikas nennen die Blaubeeren „Sternenfrüchte“ und glauben, dass sie ein Geschenk des „Großen Geistes“ sind. Die Naturstämme wussten lange schon vor uns, welche Kraft in den blauen Beeren steckt.

Wer heilt, hat recht, heißt es – und nicht: Wer recht hat, heilt!

Die moderne wissenschaftliche Forschung braucht meist sehr lange, um bereits Erfahrenes bestätigen zu können. Ich hoffe, dass ich Sie, liebe Leserin, lieber Leser, mit meiner Begeisterung über die blaue Superbeere anstecken kann – und dass Sie langfristig für Ihre Gesundheit profitieren können.

Heilbeeren gelten in ihrer Lebensform als nahezu unsterblich. Menschen verhelfen die Früchte zwar nicht zum ewigen Leben; verlängern und in der Qualität verbessern, können sie es aber. Unsere Lebenszeit ist zu 50 % genetisch vorprogrammiert. Die anderen 50 % aber hängen davon ab, wie gesund wir durch das Leben gehen und welche Nahrung wir zu uns nehmen. Mein Tipp: Geben Sie den „blauen Pillen“ oder dem Blaubeersaft einen festen Platz in Ihrer täglichen Ernährung und fördern Sie damit Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität!

Viel Freude beim Lesen, guten Appetit und: Bleiben Sie gesund!

Geschichte der Heidelbeere

In alten Zeiten waren Heidelbeeren immer ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Bevor die Menschen vor 10 000 Jahren nach und nach sesshaft wurden, lebten sie lange Zeit als Jäger, Sammler und Fallensteller. Zu essen gab es nur das, was die Natur hergab, wie Fleisch, Wurzeln und wilde Beeren.

Früher gab es Blaubeeren nur nach mühsamem Suchen im Wald – heute kann man die leckeren Früchte sogar im eigenen Garten ernten, ohne sich den Rücken krumm zu machen. Und natürlich gibt es sie im Supermarkt – inzwischen fast das ganze Jahr über, allerdings nur die kultivierte Sorte. Ein Hauptnahrungsmittel ist die blaue Beere heute schon lange nicht mehr – eher ein schmackhaftes Extra.

Ursprünglich kam die Heidelbeere als typische Wildfrucht in den Kiefern- und Fichtenwäldern sowie den Hochmooren und Heiden Eurasiens und Nordamerikas vor, bis man sie vor etwa 100 Jahren in Nordamerika zu kultivieren begann. Bis weit ins 19. Jahrhundert aßen die Menschen viele wilde Heidelbeeren. Sie schmeckten so gut, dass sich niemand die Mühe machte, Kulturheidelbeeren anzubauen. Das änderte sich mit der Industrialisierung, als viele Menschen in die Stadt zogen. Anfangs verkaufen Beerensammler vom Land ihre Ernte an die Stadtbewohner. Dann, im Jahr 1910, begann der Botaniker Frederick Coville aus New Jersey verschiedene wilde Heidelbeeren zu kreuzen. Er wollte eine leicht wachsende Heidelbeere für Heimgärten und Bauernhöfe kultivieren. Nach jahrelanger Selektion und Kreuzung hatte er es geschafft: Die von ihm gezüchteten Kulturheidelbeeren waren mehr als 1,5 Meter hoch, sie trugen Trauben großer Beeren, deren Samen vernachlässigbar klein

war – alles für eine leichte Ernte. In den folgenden Jahren entstanden mehr als 50 Kulturheidelbeer-Sorten.

Eine Agrarexplosion war die Folge. Während man 1930 gerade einmal 100 Hektar Kulturheidelbeeren zählte, waren es 1965 schon 10 000 Hektar! Heute werden in den USA mehr als 20 000 Hektar angebaut, vor allem in New Jersey, Michigan und North Carolina – was eine Gesamternte von 60 000 Tonnen ergibt – das sind fast 90 % der Welternte. Dabei wird ein Drittel der Kulturheidelbeeren frisch verzehrt, ein zweites Drittel wandert getrocknet in die Schachteln ungezählter Müslis und Kraftriegel und das letzte Drittel wird tiefgefroren zum Backen von Muffins oder für Sirups und Marmeladen verwendet.



Seit den 1930er-Jahren versuchte man auch in Deutschland die Züchtungen aus den USA anzupflanzen. Seit den 1960er-Jahren nahm der Anbau zu und heute sind die größten Anbaugelände in der Lüneburger Heide, Brandenburg, Teilen von Oldenburg sowie in Gebieten in Bayern und Baden-Württemberg zu finden.

Heidelbeer-Heilkunde im Lauf der Zeit

Während Heidelbeeren in der heutigen Naturheilkunde ein beliebtes Volksmittel sind, werden sie in Werken der Ärzte des Altertums nur selten genannt.

Die Heilwirkung der Waldbeere erwähnte als Erste die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098–1179) in ihrem Buch *Physica*. Hildegard nutzte vor allem getrocknete Beeren als Kompresse und setzte sie zur Wundheilung ein. Der Botaniker Hieronymus Bock (1498–1554) brachte in seinem Werk *Das Kreütter Buch*

ausführliche Hinweise auf die Heilwirkung der Heidelbeere. So wurde sie beispielsweise bei Magenkrankheiten und Lungenbeschwerden sowie bei Husten eingesetzt. In der Volksheilkunde bereitete man aus den Beeren gerne Sirup, Mus oder Wein zu, die dann als Arzneimittel verwendet wurden.

Ein Zitat aus dem *Neuw Kreuterbuch* des deutschen Forschers und Naturarztes Jacobus Tabernaemontanus (ca. 1520–1590) belegt die vielseitige Anwendung der Heidelbeere in der damaligen Zeit:

*Von diesen Blättern mit Rosenöl ein Pflaster gemacht /
ist nutz zur Geschwulst an heimlichen Orten.
Der Safft der Blätter im Mund gehalten /
ist gut für die Fäule.
Die Wurzel gepulvert /
in die Wunden gestreuet /
benimmt das faul Fleisch
und heilet sehr.
Die roten Heidelbeer gedörret und gepulvert und
eingenommen /
ist gut wider den Stein /
soll kräftig die Ruhr und den Bauchfluß stellen.*

Petrus Andreas Lonicerus erwähnt in seinem *Kreuterbuch* (1564) die Blätter und Früchte der Blaubeere als Brechmittel und wirksam bei Blasensteinen und Gallenleiden, den Blättersaft allein gegen Mundfäule, Blutspeien (die heutige Bezeichnung Blut-erbrechen oder Blutspucken deutet meist auf eine Erkrankung der Speiseröhre oder des Magens hin) und Lendenstein (Nierenstein). Beeren- und Blätteraufgüsse sollen bei Frauen die Periodenblutung auslösen oder verstärken.

Besonders geschätzt wurde die Blaubeere später von Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897): „Kein Haus sollte sein, das nicht eine gute Portion Heidelbeeren dörft und fürs Jahr aufbewahrt. Sie sind zu gar vielem nütze. (...) Wer an leichten Diarrhoen [Durchfällen] mit Schleimbeimengungen leidet, nehme von Zeit zu Zeit einige getrocknete, rohe Heidelbeeren zu sich, kauge sie gründlich und schlucke sie. (...) Sobald sich die Stühle der Säuglinge reichlich blau färben, pflegt die Wirkung voll einzusetzen“, beschreibt der Bad Wörishofener Geistliche.

Der Schweizer Kräuterpfarrer Künzle (1857–1945) verordnete die frischen Beeren gegen Madenwürmer – eine Anwendung, die heute noch aktuell ist –, und weil Heidelbeeren so gesund sind, kursierte in den Dörfern sogar der Spruch: „In der Heidelbeerernte kann der Arzt auf Urlaub gehen.“

Heidelbeersammeln ist beliebt, aber auch mühselig, und ergiebige Sammelplätze wurden daher meist geheim gehalten. Im südlichen Schwarzwald, in Heubronn, kam es deshalb im August 1914 zu einer Schießerei, weil sich eingereiste Plünderer trotz des erlassenen Sammelverbotes für Fremde mit Einheimischen um die Beeren stritten. Verletzt wurde keiner – aber die „Beerschlacht“ wurde groß in der Presse ausgetragen.

Der Name – viele Namen

Der wissenschaftliche Name der Heidelbeere *Vaccinium myrtillus* steht in Zusammenhang mit dem lateinischen Begriff *baccinium* für Beerenstrauch; *myrtillus* ist für die Heidelbeere auf Grund der mit der Myrte ähnlichen Früchte und Blätter gebraucht worden. Der deutsche Pflanzename „Heidelbeere“ bedeutet so viel wie Buschbeere oder auf der Heide wachsende Beere. Ein Bezug besteht auch zur Heiden-Beere, der Beere, die bei Nichtchristen besondere Verehrung genoss.

Die Heidelbeere sprüht nur so vor heilkräftigen Inhaltsstoffen, sie ist seit Langem tief im Brauchtum verwurzelt – so hat sie mit der Zeit auch viele verschiedene Namen erhalten, z. B.: Angelbeere, Äuglbeer, Balubeer, Bickbeere, Bibberken, Bickbäre, Blaubeere, Eiglbeer, Griffelbeere, Haarepier, Hällbeere, Haselbeeri, Hasenbeere, Heedelbeere, Heilebêre, Heubeere, Heuberi, Heibeer, Heiberi, Heidel, Heipper, Hoabeer, Krackbeere, Krähenauge, Krähenaugen, Krainogen, Mehlbeere, Mollbeere, Mombeere, Moosbeere, Mostbeere, Pechbeere, Pickbier, Schnudderbeeri, Schwarzbeere, Schwarzäugelbeer, Schwarze Besinge, Sentbeere, Staudelbeere, Taubeere, Waldbeere, Waldheidelbeere, Walbite, Wehle, Wehlchen, Wildbeere, Worbel(n), Zeckbeere.

Kultur- oder Wildblaubeere? Je wilder und blauer, desto gesünder

Von Juni bis Anfang September wachsen in den Kiefern- und Fichtenwäldern Europas und Nordamerikas blau-violette Heidelbeeren. Das Sammeln ist zeitaufwendig und der Ertrag ist vergleichsweise niedrig, weil die Waldheidelbeere nur wild wächst, nur kleine Beeren hat und sich nicht kultivieren lässt. Da die Beeren im Supermarkt und auf den Märkten auch nicht immer zu bekommen sind – trotz der Importe aus den Ostblockländern von 3000–4000 Tonnen jährlich –, greift man heute gern und oft (90 % des Umsatzes!) zu Kulturheidelbeeren, die zu großen Teilen aus Nordamerika eingeführt werden. Die gibt es im Sommer fast immer und überall. Sie sind zwar säuerlicher und weniger aromatisch, dafür aber größer, fester und haltbarer als die wilde Konkurrenz. Übrigens: Die Kulturheidelbeere stammt von US-Sorten ab – und hat keine direkte Verwandtschaft mit unserer europäischen Wildheidelbeere.

Welche und wie viele Inhaltsstoffe eine Beere enthält, hängt stark von den Bedingungen ab, unter denen sie wächst und reift. Kulturheidelbeeren sind größer als ihre wilden Cousins aus dem Wald und haben helles Fruchtfleisch und eine festere Schale und sind deshalb unempfindlicher.

Wild gewachsene Blaubeeren sind sensibler, kleiner und von intensiverem Blau – auch das Fruchtfleisch ist „blaubeerblau“ und sie enthalten mehr Antioxidanzien als ihre kultivierten Kollegen. Denn die bioaktiven Heilstoffe stecken im Farbstoff der Früchte. Je kräftiger das Blau der Beeren, desto gesünder sind

sie also für uns. Wer die Auswahl zwischen wilden und kultivierten Heidelbeeren hat, sollte die Früchte aus dem Wald bevorzugen. Sie sind nicht nur gesünder, sondern auch geschmacksintensiver.

Als Wildpflanzen können sie extreme Temperaturen und klimatische Schwankungen überstehen – aber auch Kulturheidelbeeren haben viele dieser Tugenden von ihren wilden Vorfahren mitbekommen. Heidelbeeren gedeihen am besten auf sauren, also an Biostoffen „armen“ Böden. Auch als Kulturpflanzen benötigen die Sträucher wenig oder gar keinen Dünger oder Pestizide und Insektizide – und sind deshalb für den biologischen Anbau hervorragend geeignet!

Wilde Waldbeeren für die Nahrungsmittelindustrie (Konserven, Tiefkühlkost) kommen meistens aus Nordamerika und Kanada. Dort wachsen sie seit Jahrtausenden auf riesigen Flächen und werden naturnah gepflegt, geerntet und oftmals schonend schockgefrostet. Wenn Sie also beim Einkaufen im Tiefkühlregal wilde Heidelbeeren entdecken, ist das manchmal die bessere Alternative zu den frischen Kulturheidelbeeren in der Obstabteilung.

Der Nährstoffgehalt organisch angebauter Blaubeeren ist höher als der von konventionellen. Bei einer Studie wurde die antioxidative Wirkung von organisch gewachsenen und konventionell erzeugten Blaubeeren verglichen; es zeigte sich, dass die organisch wachsenden Beeren deutlich höhere Konzentrationen von Phenolen und Anthocyanen aufwiesen als Kulturheidelbeeren. Dennoch sind die kultivierten Beeren, verglichen mit anderen Früchten, immer noch ein „Superfood“ und eine gesunde Empfehlung. Um eine ähnliche Menge an Wirkstoffen zu sich zu nehmen wie bei wilden Beeren, müssen einfach mehr Beeren verzehrt werden. So enthalten 200 g Kulturheidelbeeren in etwa so viele Anthocyane wie 100 g Waldheidelbeeren.

Wilde Blaubeeren sind bei der Bestäubung und Vermehrung auf die Hilfe von Tieren angewiesen. Meist tragen Vögel zur Verbreitung der wilden Blaubeere teil. Sie verzehren die Früchte und scheiden die Samen dann an anderen Orten wieder aus. Die Anfangsmehrung der Heidelbeere erfolgt auf diese Weise durch Samen, danach aber durch eine Art Ablegersystem – die Rhizome. Rhizome wachsen nahe an der Bodenoberfläche. Aus ihnen entstehen neue Stämme, die die Bodenoberfläche durchdringen, und Wurzeln, die unter der Erde wachsen. Heidelbeersträucher gelten wegen dieses unterirdischen Wurzelgeflechts nahezu als „unsterblich“.

Heilzentrum Wald

Ihre Blätter riechen nach Wald, ihre Früchte schmecken danach – ihr hoher Gehalt an bioaktiven Stoffen macht die Waldbeeren zu einem einzigartigen Powersnack. Woher hat die Heidelbeere ihre einzigartige Heilkraft? Man möchte sagen, sie trägt die „Melodie des Waldes“ in sich! Die perfekte Zusammensetzung der Wirkstoffe entsteht durch die Anpassung an ihre Umwelt im Wald. Zusammengewirkt haben hier viele ganzheitliche Faktoren, die mit Chemie allein nicht erklärbar sind. Die Früchte aus dem Wald helfen unserem Körper, aber sie wirken auch auf – oder über – unsere Seele. Und was sie uns schenken, können wir uns nochmals selbst schenken, indem wir in den Wald gehen, dort spazieren gehen oder sitzen und z. B. Heidelbeeren sammeln. Dann erfahren wir doppelt Wohltuendes, durch die Beeren und durch den Wald selbst. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.

Die Apotheke des Waldes

Er gibt uns reine Luft zum Atmen, ein wohltuendes Klima für Körper und Seele und eine Atmosphäre, um zu uns selbst zu finden. Der Wald birgt ein schier unerschöpfliches Potenzial an Heilmitteln aus Bäumen, Sträuchern, Kräutern und Pilzen in sich. Doch das beste „Medikament“ des Waldes ist unbestritten der Wald selbst.

Schon wenige Meter vom Waldrand entfernt fällt die Hektik des Alltags von uns ab. Neben guter Luft ist hier die traumhafte Ruhe absoluter Trumpf. Je weiter man in den Wald hineingeht, desto wirksamer wird sie – die Entspannung.



Im Gegensatz zur Stadt bietet der Wald zwar eine Fülle von Eindrücken, aber ohne die Gefahr der Reizüberflutung. Statt Verkehrslärm hört man hier die Vögel zwitschern, die Bäume rauschen, das Gebüsch rascheln, vielleicht auch einen Bach plätschern oder es gibt einfach das wunderbare Nichts, Stille pur. Der Halbschatten und das viele Grün wirken beruhigend auf unser System. Wer seine Sinne für diese intensive Natur öffnet, wird bald in eine positive Stimmung versetzt und kann Negatives loslassen.

Wer an Heidelbeeren denkt, der denkt auch an den Wald, ihren Lebensraum. Wer Heidelbeeren aus dem Wald isst, der einverleibt sich gleichzeitig auch die gesunde Energie des Waldes und damit noch weitreichendere Heilungschancen. Viele unserer Erkrankungen haben die Ursache darin, dass wir uns von unserer Natur, unserem Selbst entfernt haben. Der Weg durch den Wald kann neue Möglichkeiten aufspüren und uns

uns selbst wieder näher bringen. Viele Symptome des Körpers können sich so von selbst lindern.

Heilendes Waldklima

Unter dem Blätterdach bildet sich in den Wäldern ein spezielles Innenklima aus. Im Gegensatz zum offenen Gelände gibt es eine höhere Luftfeuchtigkeit, weniger Wind und eine geringere Lichtintensität. Bei einem Waldspaziergang wechseln ständig Licht mit Schatten und relative Wärme mit Kühle. Diese anregenden Wechsel gelten als heilsam bei vielen Erkrankungen – deshalb liegen wohl auch viele Bäder und Kurorte in Waldgebieten. Die reine Waldluft ist nicht nur für den Gesunden eine Wohltat. Insbesondere Allergiker, Asthmatiker und Menschen, die an Neurodermitis oder an Herzschwäche leiden, erreichen gute Therapieerfolge durch Aufenthalte in Wäldern. Wer nicht so gut zu Fuß ist, kann sich auch einfach eine Weile im Wald auf eine Bank oder eine Baumwurzel setzen. Der neueste Trend aus Japan nennt sich *Shinrin-yoku* – „Waldbaden“ oder „Einatmen der Waldatmosphäre“. Im Wald trifft das kommunikationsfähige Immunsystem des Menschen auf die kommunizierenden Pflanzen. Das gesundheitliche Potenzial, das hierbei entsteht, ist sagenhaft. So sehr, dass 2012 an japanischen Universitäten ein eigener medizinischer Forschungszweig gegründet wurde: „Forest Medicine“ oder Waldmedizin. Innerhalb kurzer Zeit begannen Wissenschaftler überall auf der Erde sich an dieser Forschung zu beteiligen. Die ersten Bücher zum Thema finden wir seit Monaten auf unseren Bestseller-Listen. Wer Waldluft einatmet, inhaliert einen wertvollen Cocktail aus bioaktiven Pflanzen, die von Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden. Dabei geschehen viele gesunde Dinge:

- Waldluft erhöht die Anzahl der natürlichen Killerzellen (eine Form der weißen Blutkörperchen, die den Körper u. a. gegen Viren und entartete Zellen [Tumoren] schützen können).
- Waldluft macht unsere natürlichen Killerzellen aktiver (ein ausgedehnter Waldspaziergang erhöht die Aktivität unserer natürlichen Killerzellen für etwa sieben Tage). Wer zwei Tage in einem Waldgebiet verbringen kann, dessen Killerzellen werden zu 50 % aktiver – und das für ganze 30 Tage.
- Nach Regen oder bei Nebel schwirren besonders viele Anti-Krebs-Terpene in der Waldluft umher. Dann ist also ein „Waldbaden“ besonders effektiv. (Terpene sind der Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle.)
- Der Wald steigert – über die Kommunikation mit unserem Unbewussten – unsere Konzentration, entspannt und hilft uns Stress abzubauen. So wird z. B. das Stresshormon Cortisol beim bloßen Aufenthalt im Wald zurückgefahren. Im Wald senkt sich der Blutdruck und die Herzfrequenz stabilisiert sich. Zugleich wird das Hormon DHEA vermehrt im Körper gebildet. DHEA gilt als Herzschutz-Substanz. Es schützt nicht nur das Herz, sondern auch den Menschen vor Diabetes und reduziert außerdem die Gefahr der Fettleibigkeit.
- Als „grüne Couch“ mindert der Wald – bei regelmäßigen Aufenthalten – Symptome und Belastungen bei Angst- und Panikstörungen, bei Depression, Burn-out, chronischem Müdigkeitssyndrom, Beziehung- und Sinnkrisen, beruflichen Krisen u. a.
- Die Energie des Waldes aktiviert unseren Vagus, den Nerv der Ruhe und Regeneration, der für unsere Entspannung und die Wiederherstellung unserer körperlichen und geistigen Ressourcen zuständig ist.

Vorkommen und Anbau

Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) gehört zur großen Familie der Heidekrautgewächse (*Ericaceae*). Sie hat viele Verwandte wie etwa die Preiselbeere, die Cranberry, die Moosbeere, die Rauschbeere und die Kulturheidelbeere (*Vaccinium corymbosum*). Weltweit gibt es etwa 450 *Vaccinium*-Arten und inzwischen mehr als 100 Kulturheidelbeer-Sorten.

In Nordamerika ist von Colorado über Utah bis nach Alaska überall die Heidelbeere in großen Mengen zu finden. Und auch auf dem russisch-asiatischen Kontinent wachsen die blauen Beeren wild und zahlreich. Wilde Blaubeersträucher bedecken den Boden ganzer Wälder.

Vorkommen der europäischen Wild-Heidelbeere

Auch in unseren Breitengraden ist die Blaubeere weit verbreitet. Die wilde Beere wächst in großen Familienverbänden in lichten Laub- und Nadelwäldern, auf sandigen Heideböden und Hochmooren. Auch im Gebirge findet man sie, z. B. in Graubünden bis auf 2800 Meter ü. M.! Der kleine Halbstrauch wird 20–30 cm, manchmal bis zu 50 cm hoch, vermehrt sich über Ausläufer und Samenflug (Vögel) und bedeckt deshalb oft große Flächen. Die Beere blüht von Mai bis Juni. Die grünen Blätter sind kurz gestielt, eiförmig, am Rand leicht gesägt und wechselständig angeordnet. In ihren Achseln stehen die glockigen, kugeligen, zuerst grünen, dann rot überlaufenden Blüten, die sich im Sommer während der Reife zu blauschwarzen Beeren verwandeln.