

Isabel Arends

# BaumMedizin

Die heilende Kraft  
der Waldöle



 Crotona

Isabel Arends

# BaumMedizin

Die heilende Kraft der Waldöle



 Crotona

Es ist natürlich selbstverständlich, dass bei ernsthaften Erkrankungen ärztliche Hilfe unumgänglich ist. In einem solchen Fall kann eine Selbstbehandlung sogar lebensgefährlich werden.

Was hier gesagt und geraten wird, soll also keinesfalls den Arzt oder Heilpraktiker ersetzen, sondern es will vielmehr das Allgemeinwissen und den Wert natürlicher Heilkräfte erweitern, damit man sich bei Bedarf mit einfachen, natürlichen Mitteln selbst helfen kann.

Die Autorin und der Verlag können jedoch keine Haftung für Folgen aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der hier dargestellten Methoden und Rezepte übernehmen.

Das Einnehmen von nicht als *Nahrungsergänzung* gekennzeichneten ätherischen Ölen ist in der EU verboten.

Originalausgabe | 1. Auflage 2019

© Crotona Verlag GmbH & Co.KG

Kammer 11 | D-83123 Amerang |

[www.crotona.de](http://www.crotona.de)

© der Fotos: shutterstock.com und Isabel Arends

ISBN eBook: 978-3-86191-232-3

ISBN Printausgabe: 978-3-86191-106-7



# Inhalt

Vorwort

Einführung

Baummedizin: Vom Waldbaden und von Heilwäldern

Baummedizin: Vom Duft der Bäume

Der Baum in der Flasche: Die Walddüfte zu Hause genießen

Werde eine „Große Nase“ – Von der Kraft deines Geruchssinns

Naturliebhaber, Schatzgräber und Künstler: Von Herstellern und  
Händlern ätherischer Öle

Die Gewinnung der Baumöle

Qualitätsmerkmale für ätherische Öle

Sich die Walddüfte nach Hause holen

Waldöle in der Traumatherapie

## **DIE BÄUME**

Die Birke – Neubeginn – Durchbruch – Geburt

Die Fichte – Vertrauen trauen

Wenn Lärchen leuchten – Ausdruck, Sein und Heiterkeit

Die Linde – Wenn Frieden tanzt

Die Eiche – Kraft für deine Heldenreise

Kiefer – Phönix aus der Asche: Die Kraft der Transformation

Die Meerkiefer

Die Bergkiefer

Die Waldkiefer – Versöhnung

Die Zirbe – Von Wollen ins Sein

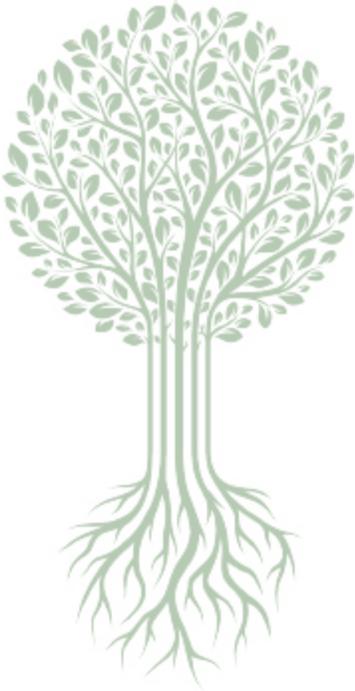
Die Weißtanne – Von der Kraft der Klarheit  
Der Wacholder – Erwachen im Jetzt

Anmerkungen

Bezugsquellen

Literaturverzeichnis





## Vorwort

Bäume begleiten uns durch unser ganzes Leben. Das *Gold der Bäume*, so nannte man früher die golden schimmernden Harze, aus denen man die kostbaren Harzöle gewann. Wie wertvoll und gesund die ätherischen Baumöle für uns Menschen wirklich sind, wird seit einigen Jahren untersucht. Beim Schreiben dieses Buches stand Erwin Thoma, der großartige Baumkenner und Baumforscher, ein wenig Pate. Sein ganzheitlicher Forschungsansatz und seine feinfühlig, naturnahe Betrachtungsweise wurden zu einer schützenden Krone, unter der dieses Buch wachsen und gedeihen konnte. Und ich freue mich sehr, dass ich ihn an dieser Stelle zitieren darf.

„Es ist ganz normal, dass wir im Alltag die guten Dinge und Wesen, die einfach da sind, die uns still und verlässlich dienen, nicht mehr bewusst sehen. Sogar mit lieben Menschen geschieht uns das manchmal. Mit

unseren Bäumen ist es nicht anders. Bruder Baum, du schenkst uns so vieles. Wie können wir Menschen dir dafür danken? All diese wunderbaren Möglichkeiten bekommen wir von den Bäumen geschenkt. Sie verlangen nichts dafür. Das Einzige, was wir tun müssen, ist, unsere Zeit und unsere Aufmerksamkeit wieder mehr der Natur und ihren Möglichkeiten zuzuwenden.

Zu einem Baum gehen, dort einen Augenblick der Stille finden, ihn fühlen, ihn lieben und seine Geheimnisse erfahren – das ist der einfache, aber so wirkungsvolle Schritt, der die Weisheit und Kraft der Natur in unser Leben trägt: Das Prinzip sorgfältiger Ernte, die Raum für neu gesätes Leben schafft. Die Heilkräfte der Bäume, die unsere Gesundheit neu herstellen.“

(Aus: Erwin Thoma, *Die geheime Sprache der Bäume*. Die Wunder des Waldes für uns entschlüsselt, S. 7f. © 2016 Servus Verlag bei Benevento Publishing.)

So wie Bäume durch Duftstoffe und auf unterirdischen Wegen miteinander kommunizieren, können auch wir Kontakt untereinander suchen in glücklichen und heilenden Gesprächen. Baumdüfte können dabei einen besonderen Zauber für uns wirken: Wir werden gesprächiger, sinnlicher und lebensfroher. Wer eine Flasche mit einem ätherischen Baumöl aufdreht und daran schnuppert, dessen Sinnesorgane richten sich fein auf das große Kommunikationsnetz der Bäume aus. Wir erinnern uns dann, dass wir selbst ein Teil der Natur sind. Wir tanken Kraft, regenerieren unseren Körper und Geist und finden in eine heitere Lebensfreude.

Ich möchte dich, liebe Leserin und lieber Leser, einladen, Herz und Nase zu öffnen und die ätherischen Öle unserer einheimischen Bäume kennenzulernen. Mit Lärche, Linde & Co warten eine Reihe kraftvoller neuer Lebensfreunde auf dich. Viel Freude auf einer bunten Entdeckungsreise in die Welten der ätherischen Baumöle wünsche ich dir!

Dr. phil. Isabel Arends

Berlin-Charlottenburg



## Einführung

### Im Wald: Willkommen in der Familie!

„*Ein Wald ist wie eine große Familie*“, erklärt mir Schorsch vom Mandlinghof im Dachsteingebirge. Schorsch ist ein „Naturflüsterer“. Er hat sein ganzes Leben in einem kleinem Bergdorf inmitten der kraftvollen Natur verbracht. Er ist quasi „per du“ mit jedem Baum rund um sein Dorf. *„Du stehst in der Mitte – um dich im Kreis die Bäume. Stell dich in die Mitte, und mit wem du redest, ist deine Sach.“*

Wir stehen im Spätsommer am Rand seiner Pferdekoppel. Ebereschen, die rund um die Wiese wachsen, biegen sich majestätisch unter der Last ihrer orangenen Beerendolden. Ich war nach Filzmoos gekommen, um hier, in der intakten Natur, meine Studien zu einheimischen Gebirgsbäumen zu vertiefen. Es hatte einige Zeit gedauert, bis ich innerlich so weit angekommen war, dass ich endlich still werden und den Bäumen zuhören konnte.

Ich erzähle Schorsch von meinen anfänglichen vergeblichen Bemühungen, die richtigen Bäume zu finden. Er lacht. *„Die Bäume reden mit uns – wie die Ross. Sie geben uns viel von ihrer Kraft. Sie geben's gern – wenn man's nur richtig macht. Da heißt es, zuhören lernen und immer alles so verwenden, dass es leicht wieder nachwächst!“* Ich erzähle Schorsch von meinem Buchprojekt über ätherische Öle von einheimischen Bäumen. Er schmunzelt mir zu. Unsere einheimische Natur ist ein kleines Universum für sich, gibt er mir zu verstehen: *„Die Natur ist so divers. Wir geben den Bäumen Namen, nur damit wir über sie reden können. Aber die Namen werden ihnen nicht gerecht. Bäume sind viel mehr als nur ihr Name“*, gibt er mir mit auf den Weg.

Bäume sind die größten Heilpflanzen unserer Heimat. Für unsere Vorfahren waren sie Götter, Freunde, Schutz, Nahrung, Kleidung und

Medizinschrank. Wir dürfen bei Bäumen Ruhe vom Stadtlärm, Rast vom Jagen im Alltag und Beständigkeit im Wandel finden. Bäume können Medizin in vielerlei Hinsicht sein. Vor allem sind sie Balsam für unsere Seele und Frischluftfreunde für unsere Lungen.



Ein Teil der schönsten Baumkräfte und wirksamsten heilenden Medizin steckt in ihren ätherischen Ölen. Wer eine Flasche mit einem Baumöl aufschraubt, erlaubt der Baumenergie, Teil von seinem Alltag zu werden. Die Phytonzide der Öle sind vor allem das Kommunikationsmittel der Bäume. Wer mit Baumölen zu arbeiten beginnt, der wird ein Stück Teil vom ätherischen Netzwerk der Bäume. Auf diese Weise mit den Bäumen vernetzt, dürfen wir uns als Teil der Natur fühlen und beginnen, feiner hinzulauschen.

Bäume sprechen unsere Sprache. Nicht Deutsch. Sätze sind nichts für Bäume. Sondern sie singen das Lied von der Kraft der Schönheit des Lebens, des großartigen Augenblicks, des großen JETZT, in dem wir alle miteinander verbunden sind.

# Mensch und Baum: Eine Liebesgeschichte und Schicksalsgemeinschaft

„Ich bleibe oft vor Bäumen stehen und grüße sie als meinesgleichen und lasse im Vorübergehen die Zweige meine Stirne streichen. So hol ich mir auf meinen Wegen den Eichen- und den Buchensegen.“

Jacob Burckhardt (1818-1897)

Heute schon einen Baum begrüßt? Warum nicht? Ein heiteres, vielleicht auch stilles „Hallo“ aus der Ferne an deinen Lieblingsbaum lässt deine innere Laune steigen. Menschen grüßen Bäume seit Jahrtausenden.

So war es Brauch bei den alten Griechen, heilige Bäume mit dem sogenannten „*dorischen Gruß*“ zu grüßen. Das heißt, man verehrte den Baum, indem man ihm eine heitere Kusshand zuwarf. Auf Bali oder in Thailand erhalten heilige Bäume bis zu drei Mal täglich kleine Opfergaben in Form von Blumen, Räucherwerk und Süßigkeiten. Einige tradierte Baumrituale finden sich weltweit: In Chile grüßt man Litre-Bäume (*Lithraea caustica*) mit dem Gruß: „*Guten Tag, Herr Litre!*“ Litre-Bäume sind eigenwillige Baumgefährten. Sie sind wunderschön, doch gleichzeitig können sie bei Menschen Allergien auslösen. Durch den Gruß an den Baum sei der Mensch vor Schaden geschützt, so lautet der alte Glaube. Es funktioniert manchmal, aber nicht immer.

In Japan wird neben dem Buddhismus vor allem der Shintoismus, eine Natur-religion, praktiziert. Hier wird eine Fülle heiliger Bäume verehrt. Es gibt auch ganze Wälder, die als heilig gelten. Somit ist es nicht verwunderlich, im Wald auf betende Menschen zu treffen. Diese Bäume werden mit einem sogenannten *Tori*, einem Torbogen oder einem Schrein, eigens gekennzeichnet. Hier wohnen die *kodama*, die verehrungswürdigen Baumgeister. Solche Bäume dürfen nie gefällt werden, sonst gilt man als verflucht. Das Wissen, wo die Baumgeister leben, wird in Japan von Generation zu Generation weitergegeben. In Griechenland hießen die alten Baumgeister *Dryaden* und in Indien *Devas*. Auch unsere Vorfahren kannten Baumgötter und Baumwesen aller Art, so die *Saligen*, die freundlichen Baumfeen.

# Baumverbundenheit: Im Einklang mit der Natur

„Die Natur ist Gott.“

Bruno Gröning (1906-1959)

Was geschieht genau, wenn wir Bäume grüßen, uns an sie lehnen oder einen schönen Spaziergang im Wald oder einem Park machen? Wir beginnen, uns zutiefst zu erholen. Hier greift das, was man auch inzwischen als Baummedizin oder Waldmedizin bezeichnet. Hier erinnert sich ein uralter Teil von uns und ahnt Gutes. Unser Immunsystem – das eigentlich auch eine Art Sinnesorgan ist – beginnt gesunde Baumgespräche zu führen. Ein kommunizierendes und handelndes Immunsystem? *„Wir sind mit der überraschenden Tatsache konfrontiert, dass es sich beim Immunsystem um ein Sinnessystem handelt, das fähig ist, wahrzunehmen, zu kommunizieren und zu handeln“*, erläutert Joel Dimsdale, Professor für Psychiatrie an der Universität San Diego.<sup>1</sup>

Unser Wunderwerk Körper ist ein Gesamtkunstwerk, zu dem ein Spitzenkommunikationssystem gehört. In Gesellschaft von Bäumen fühlen wir uns wohl. Die Bäume atmen, wir atmen. Das entspannt, ordnet Körper und Geist und macht uns glücklich.

Von all dem läuft das meiste unbewusst ab.<sup>2</sup> Hier greift der sogenannte *BiophiliaEffekt*. Das Wort *Biophilia* stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Liebe zum Leben und zur lebendigen Welt“. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson, Professor in Harvard, stellte 1984 die Biophilia-Hypothese auf.<sup>3</sup>

Diese besagt, dass der Mensch ein tiefes Bedürfnis habe, sich mit anderen Lebewesen zu verbinden. Wir Menschen sind genetisch darauf programmiert: Wir fühlen uns dort wohl, wo wir den größ-ten Teil der Evolution verbracht haben. Genau dort regenerieren wir uns auch am besten. Der Kontakt zur Natur ist genauso wichtig für uns wie regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung. Wir profitieren als Mensch von der Naturnähe und leiden dort, wo wir uns ihr entfremdet haben.



## Baumgefährten: Frische Luft, Holz, Nahrung und Medizin

Bäume sind starke Naturanker für Menschen. Ein Baum vor dem Fenster, sein ätherisches Öl, sein Holz, ja selbst ein Foto eines schönen Baumes alleine reichen aus, damit der Biophilia-Effekt uns ein Mehr an Lebensqualität bescheren kann.

Bäume sind alte Gefährten von uns Menschen. Immer schon nähren Bäume den Menschen und sein Vieh. Bäume liefern Holz, Harz, Borke und Bast. Sie bieten Schutz vor Sonne oder Unwettern. Sie dienen als Windfänger in den Knicks, um die Bodenerosion zu begrenzen. Die Bäume speichern das Grundwasser und schenken dem Boden feuchte Fruchtbarkeit. Die Bäume der Auwälder mildern Überschwemmungen. Straßenbäume und Parkbäume sind die grüne Lunge in unseren Städten: Ihr Blattwerk setzt bei der Photosynthese den Sauerstoff frei, den wir zum Atmen benötigen. Ohne Bäume, ihr Holz und ihre Früchte wäre unser Leben nicht vorstellbar. In Deutschland gibt es über fünfundsiebzig verschiedene einheimische Bäume. Baum ist nicht gleich Baum. Birken sind ideal, um die Luft in Städten zu reinigen. Andere Bäume, so die Eichen, sind groß-artige Gastgeber für viele Insekten und erhalten damit die Biodiversität unserer Wälder und Grünanlagen. Nadelbäume sind reich an Phytonziden, Baumduftstoffe, die uns auf unseren Spaziergängen als feine Aromatherapie begleiten.





# Baummedizin: Vom Waldbaden und von Heilwäldern

„Nach dem Blütenfall kann man durch das Baumgeäst auf den Tempel sehen.“

Buson (1715-1783)

*Shinrin Yoku*, dieses japanische Wort kann man übersetzen mit: „In der Atmosphäre des Waldes baden.“ Hier, in dem komplexen Biotop des Waldes, können wir ohne Gefahr unsere fünf Sinne öffnen. Bei langsamem Gehen und Ruhen erholt sich unser Immunsystem, der Stress wird nachhaltig reduziert, und wir fühlen uns allgemein wohler.

Ursprünglich war *Shinrin Yoku* ein Teil einer Marketingstrategie, die 1982 von der japanischen Forstverwaltung entwickelt wurde, um die Wälder Japans zu schützen. Man hatte die Theorie, wenn die Menschen mehr über die wertvollen Wälder Japans wüssten, dann wäre die Bevölkerung auch bereit, die noch intakten Biotope zu schützen. Parallel wurden Studien zu der positiven Wirkung des Waldes auf den menschlichen Körper durchgeführt. Durch die sensationellen Forschungsergebnisse entstanden bald neue Lehrstühle für Waldmedizin an den Universitäten. Hier etablierte sich diese Form der Präventivmedizin rasant. Heute gibt es in Japan über vierundsechzig zertifizierte Heilwälder, die von über zweieinhalb Millionen Menschen im Jahr besucht werden, welche hier *Shin-rin Yoku* praktizieren. Inzwischen wird rund um die Waldmedizin und die Heilkraft der Bäume weltweit geforscht.

Heute ist das Wort „Waldbaden“ in Deutschland ein Begriff, der mit etwas Unsicherheit zwischen Wellness, neuen, nachhaltigen Forstansätzen und Esoterik hin- und herwandert. In Deutschland kommt das Wissen, wie gesund die Wälder und ihre Bäume für den Menschen sind, erst langsam ins Bewusstsein zurück. Die Mediziner, die sich vorsichtig mit

Baum- und Waldmedizin beschäftigen, fürchten um ihren seriösen Ruf. Die Mühlen mahlen sehr langsam. Das war um 1900 ganz anders.

## Naturverbundenheit: Von Freigeistern im Wald

„Zurück zur Natur!“, so lautete damals der Ruf der geistigen Avantgarde, die um 1900 Gesellschaft, Kunst und Kultur reformieren wollte. Neues könne nur aus dem Studium der Natur und ihren Formen entstehen. Nur dort fände sich die wahre Schönheit. Die frühen Naturbewegungen der sinnesoffenen Epoche des Jugendstils hatte sich Naturverbundenheit auf ihre Fahnen geschrieben. Der Mensch als Teil der Natur ist eines der großen Themen dieser Zeit, das wenig später Künstlergruppen wie der *Blaue Reiter* aufgriffen.

Man plante groß: Gleich für ein ganzes Jahrhundert. Die Zeitschrift „Jugend“, die dem Jugendstil ihren Namen gab, empfahl damals schon „in der Natur zu baden“. Zu dieser Zeit begann auch die Freikörperkultur. Rudolf Steiners Anthroposophie und die Kunstbewegungen des *Bauhauses* haben hier gleichermaßen ihre Wurzeln. In Deutschland tanzten die Studenten des *Bauhauses* nackt unter Bäumen. Bäume wurden Symbole der Erneuerung und des Aufbruchs. In der Schweiz erkundeten Freigeister, Pazifisten und Künstler neue Lebensformen des gemeinschaftlichen Lebens in der Natur auf dem *Monte Verità*, dem Berg der Wahrheit.

Das Dritte Reich setzte all dem ein radikales Ende. Die sinnliche Freiluftkultur wurde nun umgemünzt und bekam einen sportlichen, kameradschaftlichen Charakter. Man bereitete die Jugend auf den Krieg vor – alles unter freiem Himmel, in der Natur. Aus dieser Zeit stammt auch die Vorstellung, dass der Wald ein Ort der Körperertüchtigung sei. Ein Gedanke, der später von der DDR aufgegriffen wurde. Mit dem Aderlass der geistigen Elite nach dem 2. Weltkrieg waren die Grundideen des „Waldbadens“, der Naturverbundenheit und dem Wissen, welche Kraft hieraus bezogen werden kann, auf Jahrzehnte aus dem deutschsprachigen Raum verschwunden.

Heute kehren sie zurück. Wir dürfen uns endlich wieder im heimischen Wald erfreuen – und das auf vielfältige Art und Weise: Langsam wandeln, unter Bäumen lagern, picknicken, in Hängematten schaukeln und in Wipfel schauen, musizieren und lesen. Und das alles mit gutem Gewissen, denn zahlreiche universitäre medizinische Studien bestätigen, dass genau dies eine der effektivsten Gesundheitspräventionen und Regenerationsmöglichkeiten für den Menschen bietet.



## Baumgeheimnisse und Baumgeschenke: Zeichen lesen

Bäume sind immer auch „Himmelsleitern“ – Verbindungen in die geistige Welt. Für die Kelten waren bestimmte Bäume, wie der Wacholder oder der Holunder, Türen zur Anderswelt, ins Totenreich oder in die Götterwelt. Zu allen Zeiten reisten heilkundige Schamanen und Medizinmänner zum Weltenbaum. Dieser mythische Urbaum, der Baum aller Bäume, war der Ort der Transformation, der Neuordnung und schließlich auch der Gesundung.

Bei den Germanen hieß der Weltenbaum *Yggdrasil* und war eine Esche. Die alten nordischen Völker glaubten, alles Leben sei aus dem Weltenbaum entsprungen. Auch das erste Menschenpaar sei aus einem Baum erschaffen worden. Es gibt eine erstaunliche Übereinstimmung der Sichtweise auf Bäume in vielen Kulturen. Aus dieser Beobachtung schloss der Mythenforscher und Psychiater Carl Gustav Jung (1875-1961), dass Bäume eigene Archetypen ausbilden, die seit Jahrtausenden unser Leben prägen.

Für die Urahnen der Menschheit war die ganze Natur beseelt. Hier gab es eine Fülle unterschiedlicher Naturgeister, die einem gut oder schlecht gesonnen sein mochten. In Bäumen konnten auch Verstorbene einige Zeit lang hausen. Die Menschen wussten also nie so ganz genau, mit wem man es bei den Bäumen zu tun bekam. Respekt war in jeder Beziehung für alle Waldbewohner von Nöten.

Mensch und Baum bildeten lange Zeit eine funktionierende Lebensgemeinschaft. Wer Bäume fällen musste, sprach vorher mit ihnen. Wenn der Baum einverstanden war, erhielt der Waldgeist, der das ganze Gebiet beschützte, ein Opfer. Ein Brauch, der heute noch bei den indigenen Waldvölkern, beispielsweise im Amazonas-Gebiet, zu finden ist.

Die Schamanen und Priester lauschten früher den Bäumen ihre Geheimnisse ab und stellten aus Harz, Rinde, Blättern oder Blüten Medizin her. Die Bäume, beziehungsweise ihre Schutzwesen, die *Devas*, sprachen mit den Medizinmännern im Traum oder auf Visionsreisen. Die

Baummedizin bestand immer aus zweierlei: Einerseits aus dem Heiltrunk, der geschluckt oder eingerieben wurde; andererseits aus einem Heilungsritual, bei dem der Geist des Baumes zusammen mit dem Schamanen die Krankheiten vertrieb.

Welcher Baum bei welcher Krankheit helfen kann, offenbaren die Pflanzen den Menschen selbst. Man spricht hier, seit Paracelsus (1493-1541), von der sogenannten *Signaturenlehre*. Der Begriff kommt von dem lateinischen Wort *signare*, was „bezeichnen“ bedeutet. Es ist der Glaube, dass die Pflanze durch ihre äußerliche Form von Wurzel, Blatt, Blüte und Frucht anzeige, also die Signatur trüge, wofür sie als Heilmittel verwendet werden könne. Die Ethnomedizin wies nach, dass diese Art des Umganges mit Heilpflanzen universell bei allen Völkern auf der Erde zu finden ist.





## Der Baum als Spiegel: Erinnern, wer wir sind

„Du aber bist der Baum!“

Rainer Maria Rilke (1875-1926)

Nicht allein der Körper erholt sich bestens unter Bäumen. Auch der Geist und die Seele werden hier erfrischt. Das wussten schon die großen Köpfe der Antike, so Horaz, Tacitus und Plinius Minor. Der Wald regt das klare Denken an. Hier erquicken sich „Geist und Seele“. Der Mensch *verirrt* sich nicht im Wald, sondern er *findet* sich dort. Zu allen Zeiten gingen Menschen auf der Suche nach dem Lebenssinn, nach Gott oder zur stillen Einkehr zu den Bäumen in die Einsamkeit des Waldes. Buddha hatte seine Erleuchtung unter einem Bodhibaum. Wer beginnt, den Bäumen mehr zu begegnen, der findet ein Stück zu sich selbst. Bernhard von Clairvaux (1090-1153) lehrte, dass die Weisheit der Wälder mehr als die der Bücher zu bieten habe. Man könne im Wald Gott finden. Bernhard

riet Gottessuchern „in den Wald zu gehen und sich von den Bäumen  
belehren zu lassen“.<sup>4</sup>



## Baummedizin: Vom Duft der Bäume

„Pflückend rief ich aus: Lass mich doch den Blütenzweig stehlen, lieber Baum!“

Issa (1763-1852)

Wie riechen Bäume für dich? Kannst du dich spontan an den süßen Duft blühender Linden im Mai erinnern? Oder weißt du, wie im Sommer Kiefernwälder duften? Vielleicht hast du auch als Kind aus Borkestücke von Kiefern kleine Boote geschnitzt und sie schwimmen lassen? Besonders nach einem Sommergewitter, wenn viele Duftstoffe sich durch die Feuchtigkeit in der Luft lösen, ist ein Gang durch einen Wald ein Fest der Sinne. Kannst du dich an die Herbstdüfte erinnern? Vielleicht wenn du durch herabgefallene Blätter mit den Füßen raschelst oder über Teppiche von heruntergefallenen Eicheln gelaufen bist. Dann riecht es bei Bäumen oft fein säuerlich nach Erde und Moos. Im Winter erinnern wir uns alle an die Tannendüfte. Was riecht da und berührt uns sanft auf vielen Ebenen? Es sind die Phytonzide.

## Phytonzide: Die Duftstoffe der Bäume

„Die Materie ist am meisten geistig im Dufte der Pflanzen.“

Rudolf Steiner (1861-1925)

Die gute Waldluft ist nicht nur sauerstoffreicher und fein ionisiert, sondern vor allem voller Phytonzide. Diese machen einen Großteil der ätherischen Waldöle aus. Der Begriff Phytonzide leitet sich ab von den griechischen Worten *phytón*, das „Pflanze“ bedeutet, und *cide*, das mit „töten“ übersetzt wird. Die Phytonzide bilden in einem Baum das natürliche Abwehrsystem. Jeder Baum muss sein Holz gegen Insekten,

Würmer, Bakterien, Viren und Pilze schützen. Hierfür entwickelt jede Baumart wirksame, konservierende, antibakterielle und pilztötende Stoffe, so beispielsweise die Harze oder auch die Säuren, wie wir sie von der Gerbsäure der Eichen kennen.

Baumharze beispielsweise haben eine komplexe Zusammensetzung aus Stoffen, von denen erst ein Teil erforscht wurde. Wird die Baumrinde verletzt, brechen Äste oder gibt es innere Verletzungen, so produzieren Lärchen und Fichten in speziellen Harzzellen sofort Harzflüsse und heilen somit ihre Wunden. Bohrt sich ein Käfer in eine Kiefer, produziert der Baum ein Harz mit besonderen ätherischen Ölen, sodass der Bohrgang bald ausheilt und dem Käfer gründlich der Appetit vergeht. Dafür braucht der Baum allerdings gute Wetterbedingungen. In dem sehr trockenen Sommer 2018 war den Kiefern vielfach das Wasser ausgegangen, sodass sie kaum Harz produzieren konnten und die Käfer ein leichtes Spiel mit ihnen hatten. Bäume nutzen ihre Öle auch, um die befruchtenden Insekten anzulocken.

Die Phytonzide dienen außerdem der Kommunikation. *„Pflanzen können über Düfte unerhört komplexe Informationen versenden und untereinander austauschen“*, so Professor Wilhelm Boland vom Max-Planck-Institut für chemische Ökologie.<sup>5</sup> Bäume verfügen über eine Fülle „Vokabeln“, einer Art eigener Baumsprache. Inzwischen sind an die 2.000 Duftstoff-Vokabeln bekannt.<sup>6</sup> Bäume informieren sich untereinander über solche Dinge, wie *„gefräßige Käfer im Anmarsch“* oder *„Blattläuse rechts voraus“* oder auch einfach: *„Ich habe Durst.“* Wie viele Phytonzide in der Luft liegen, hängt von der Jahreszeit, vom Wetter und der aktuellen Schädlingssituation ab. Im Sommer bei Temperaturen um die 30 Grad Celsius ist die Konzentration am höchsten.

Die wichtigste Stoffgruppe der Phytonzide bilden die Terpene, zu der ca. 8.000 Terpene zählen. Zu den Phytonziden werden auch noch ca. 30.000 Terpenoide gerechnet. Die Baumterpene sind manchmal auch sichtbar. An heißen Tagen stoßen Nadelbäume besonders viele Terpene ab, die als ein feiner blauer Dunst über den Baumkronen gesehen werden können. Die feinen Wolken der Öle bilden für die Bäume einen Schutz gegen die intensive Sonneneinstrahlung.

## Die wichtigsten Terpene der Waldöle

Die größte Gruppe der Terpene besteht aus Alpha- und Beta-Pinen. Die Alpha-Pinen besitzen einen frischen, harzigen Duft, während die Beta-Pinen mehr nach Kräutern riechen. Sie sind in vielen Nadelhölzern enthalten. Diese Terpene sind sehr klein und hochflüchtig. Sie und verdunsten schon bei Zimmertemperatur in der Luft. In Verbindung mit Sauerstoff bilden sie neue Stoffgruppen. Sie können die Produktion von glücklich machenden Botenstoffen in unserem Körper stimulieren, so von Noradrenalin und Dopamin. Wir fühlen uns dann erfrischt und unternehmungslustig.

Zu den weiteren Stoffen zählen Monoterpenester, die auch als Ester bekannt und in hoher Konzentration in der Weißtanne vorhanden sind. Sie riechen süßlich. Ihr Duft entspannt und hat eine ausgleichende Wirkung auf unseren Herztonus. In Kiefernadeln ist beispielsweise D-Limonen vorhanden, das Geruchsnoten der Zitrone besitzt. Das ebenfalls in Kiefern enthaltene Camphen hat einen eher terpentinartigen und harzigen Duft.<sup>7</sup>