

## INHALT

### **VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE** 7

### **DER BIOPHILIA-EFFEKT** 15 *»Wir haben Wurzeln und die sind definitiv nicht in Beton gewachsen«*

### **WAS HILDEGARD VON BINGEN NICHT WISSEN KONNTE** 19 *Wie Pflanzen mit unserem Immunsystem kommunizieren und uns dadurch gesund erhalten*

### **DIE NATUR UND DAS MENSCHLICHE UNBEWUSSTE** 53 *Wie Pflanzen und Landschaften mit unserem »Unterbewusstsein« kommunizieren, unseren Stress abbauen und unsere Konzentration fördern*

Blattgeflüster – Können Pflanzen überhaupt kommunizieren? 21  
Pflanze an Immunsystem: »Mehr Killerzellen und Anti-Krebs-Geschütze« 27  
Praxistipps: So stärken Sie Ihr Immunsystem im Wald 36  
Der Joker: Fantasie trifft Waldatmosphäre 41

Neuronale Spuren der Menschheitsgeschichte 54  
Von archaischen Gehirnstrukturen 61  
Der Evolutions-Joker: Stressabbau im Reptiliengehirn 65  
Der Savannen-Effekt 73  
Der Wald als Seelenraum 80  
Ganzheitliche Entspannung im Schoß der Natur 83  
Naturfaszination – das Gehirn in einen neuen Modus schalten 90  
Naturmeditation – Konzentration und Aufmerksamkeit 99

### **DIE NATUR ALS ÄRZTIN UND PSYCHO- THERAPEUTIN** 111 *Über die Wieder- entdeckung der Heilkräfte der Natur*

Ökopsychosomatik 112  
Wälder helfen gegen Diabetes 116  
Wie die Natur Schmerzen lindert und uns schneller genesen lässt 117  
Was Stressreduktion durch Naturerfahrung alles kann 120  
Bäume, Herz, Blutdruck: Die Natur als Kardiologin 124  
Die Lektionen der Wildnis – über die therapeutische Natur 125  
Die Natur als Auszeit von der Gesellschaft – Heilung durch »Weg-Sein« 130  
Als mir die Berge und der Mond eine Lektion erteilten 136  
Mit anderen Menschen die heilsame Wildnis erleben 141  
Der Sex und die Erde: Die Natur als Sexualtherapeutin 162  
Die »grüne Couch« 178  
Spontanheilung an einem Fluss 182  
Der Biophilia-Effekt in den eigenen vier Wänden 187

### **DEIN GARTEN** 193 **– DEIN HEILER** *Von der heilenden Kraft der Gärten*

Gärten: Quellen der Inspiration, Freude und Gesundheit 194  
Karriere gegen Garten: Wie eine Frau ihr Leben veränderte 200  
Mensch und Gartenpflanze – Eine Jahrtausende alte Beziehung 204  
Der Garten als Lebens- und Spielplatz für Kinder 213  
Methusalems Oase: Ein Garten für die Alten 222  
Der Anti-Krebs-Garten – ein heilender Wald für zuhause! 227  
Der Garten als Brücke in eine andere Welt – Sterben im Garten 246

### **»DANKE«** 253