

# INHALT

## **VORWORT VON 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**  
*Wie Pflanzen mit unserem  
Immunsystem kommunizieren  
und uns dadurch gesund erhalten*

19  
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

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

53  
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

<b>DIE NATUR</b>	111
<b>ALS ÄRZTIN</b>	Ökopsychosomatik 112
<b>UND PSYCHO-</b>	Wälder helfen gegen Diabetes 116
<b>THERAPEUTIN</b>	Wie die Natur Schmerzen lindert und uns schneller genesen lässt 117
<i>Über die Wieder-</i>	Was Stressreduktion durch Naturerfahrung alles kann 120
<i>entdeckung der</i>	Bäume, Herz, Blutdruck: Die Natur als Kardiologin 124
<i>Heilkräfte der Natur</i>	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
<b>DEIN GARTEN</b>	193
<b>– DEIN HEILER</b>	Gärten: Quellen der Inspiration, Freude und Gesundheit 194
<i>Von der heilenden</i>	Karriere gegen Garten: Wie eine Frau ihr Leben veränderte 200
<i>Kraft der Gärten</i>	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
<b>»DANKE«</b>	253