

VORWORT von Gerald Hüther	11
EINLEITUNG: Wir sind geborene Biophilias	14
I. Das heilsame Trio des Waldes	
Die Erforschung des Biophilia-Effekts	
geht weiter	19
Wildwasser als Medizinlabor	19
Wasserfall-Plasma: ein »kosmisches« Gesundheitselixier steigert die Abwehrkräfte	22
Erstaunlich wirksam: Wildwasserkur gegen Asthma	25
Wasserfallmäuse – Placeboeffekt ausgeschlossen	28
Wasserfälle als Antidepressiva ohne Nebenwirkungen.	31
Stadtluft: keine Spur von gesundem Plasma	34
Gesundheitskur aus der Erde	38
Der Kosmos im Boden	39
Mit dem Biophilia-Bakterium das Immunsystem trainieren	44
Doping für die Psyche: das Biophilia-Bakterium im »Darm-Hirn«	49
Hilfe aus der Erde bei Depression und psychischen Erkrankungen	53
Die Botschaft des Biophilia-Bakteriums an die Stadtbewohner	56

Die Waldluftapotheke	60
Die »Sprache« der Bäume	61
Wie Botenstoffe von Bäumen das Immunsystem der Stadtbewohner stärken	66
Waldbaden fördert die Anti-Krebs-Geschütze unseres Körpers	73
Auf die Terpene kommt es an	78
Natürliche Team-Player	85

II. Biophilia in der Stadt der Gegenwart

Der Biophilia-Effekt für Stadtbewohner im

Hier und Jetzt	89
---------------------------------	-----------

Waldbaden für Stadtbewohner	89
----------------------------------------------	-----------

Als ich mit der Straßenbahn ins Gebirge fuhr	90
--------------------------------------------------------	----

Das Gute liegt so nah: die grünen Lungen der Stadt	94
--------------------------------------------------------------	----

Im Großstadtschungel: Waldbaden in der Stadtmitte	99
-------------------------------------------------------------	----

Stadtwälder als Refugien der »Ur-Natur«.	104
--------------------------------------------------	-----

Wie Stadtwälder unsere Psyche heilen	113
-------------------------------------------------------	------------

»Wegsein«: Auszeit für Stadtbewohner	115
------------------------------------------------	-----

Naturfaszination – Modus der geistigen Regeneration	119
---------------------------------------------------------------	-----

Das urbane Wald-Büro zum Aufklappen	130
-----------------------------------------------	-----

Wie George in einem Stadtwald in London seelische Heilung fand	135
-----------------------------------------------------------------------------	-----

Die Neurobiologie des urbanen Waldbadens	141
----------------------------------------------------	-----

Gesund, clever, geschickt: die neuen Waldkinder

der Stadt	147
----------------------------	------------

Virtuelle Matrix statt Naturkontakt?	149
------------------------------------------------	-----

Kindheitserinnerungen: Aufwachsen als urbaner Biophilic	152
----------------------------------------------------------------------	-----

»Rain Man« im Wald	159
Wie Kinder schon heute von Stadtwäldern profitieren	168
Die Eckpfeiler der Naturpädagogik.	174

III. Die biophile Stadt der Zukunft

Was Wolkenkratzer und Termitenhügel

gemeinsam haben.	181
--------------------------	-----

Die Natur kehrt zurück.	181
Die Stadt neu denken: das urbane Ökosystem	183
Die Termitenstadt.	188
Das große Gesundheitspotenzial der Stadtbäume	191
Bäume in die Stadt einladen	196
Der »Urbanophilia-Effekt«	201
Mehr Öko statt System.	206
Das heilsame Trio des Waldes in die Stadt holen	211
Die Befreiung unserer urbanen Flüsse	218
Biophilia-Korridore	225
Öko-Psychosomatik in der Stadt.	233

Biophile Architektur: Bauen für das »Reptiliengehirn«.	238
Wo die Wolkenkratzer der Zukunft wachsen.	240
Nehmen und Geben – Stadtplanung im Einklang mit der Natur.	244
Den Häusern neues Leben einhauchen	248
Stadt aus Lehm.	253
Jenseits von drinnen und draußen	257
Indoor-Biophilia	265

Urbanes Gärtnern: unterwegs zur biophilen Stadt der Zukunft.	272
Kuleana: unsere Verantwortung für die Erde	274
Urbane Gemeinschaftsgärten: eine globale Biophilia- Bewegung	277
Die Stadt als Chance für den Ökolandbau	284
Grüne Stadt – soziale Stadt	293
IV. Stadt der Zukunft, Stadt der Menschen	
Ein Ausklang	299
DANKE!	304
ANHANG	307
Was ist Öko-Psychosomatik?	307
Wo ist der nächste Stadtwald?	308
Wie finde ich einen urbanen Waldkindergarten?	327
ANMERKUNGEN	329
REGISTER	349