

CLEMENS G. ARVAY

DER BIOPHILIA EFFEKT

Heilung aus dem Wald

edition a

INHALT

VORWORT VON DR. RUEDIGER DAHLKE	7
DER BIOPHILIA-EFFEKT	15
<i>»Wir haben Wurzeln und die sind definitiv nicht in Beton gewachsen«</i>	
WAS HILDEGARD VON BINGEN NICHT WISSEN KONNTE	19
<i>Wie Pflanzen mit unserem Immunsystem kommunizieren und uns dadurch gesund erhalten</i>	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	53
<i>Wie Pflanzen und Landschaften mit unserem »Unterbewusstsein« kommunizieren, unseren Stress abbauen und unsere Konzentration fördern</i>	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	111
ALS ÄRZTIN	Ökopsychosomatik 112
UND PSYCHO-	Wälder helfen gegen Diabetes 116
THERAPEUTIN	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
DEIN GARTEN	193
– DEIN HEILER	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
»DANKE«	253