Wie die Kraft der Stille dein Gehirn neu vernetzen kann und die Gesundheit transformiert

Von: Carolanne Wright, Mitautorin bei Wake Up World; übersetzt von Afrosina

"Unnötiger Lärm ist die grausamste Art von fehlender Fürsorge, die man Kranken oder Gesunden zufügen kann…" ~ Florence Nightingale

In dieser Zeit ist es uns kaum mehr möglich ein paar wenige Augenblicke zu finden, in denen wir nicht der Kakophonie des modernen Lebens, die uns ständig umgibt, ausgesetzt sind. Dadurch, dass wir an 7 Tagen in der Woche rund um die Uhr Zugang haben zu Fernsehen, Video Streaming, Radio und allen Arten von digitaler Musik kann es sein, dass wir nicht eine Sekunde über das ständige auditive Bombardment auf unsere Ohren nachdenken. Wir bemerken auch nicht das übliche alltägliche Geschwätz von unseren Mitarbeitern, Freunden und Familien.

Und dann gibt es da noch das unablässige Gebrumm der Rasenmäher, der Autobahnen, der Flugzeuge, Züge und Automobile. Aber die Wissenschaft hat herausgefunden, dass "Lärmbelästigung" sehr wohl unser geistiges Niveau herunter ziehen kann, die Gesundheit einschränkt, sowie den Stress und auch die damit verbundenen Hormone drastisch erhöht – und unglücklicherweise kann letzteres zu Gewichtszunahmen und zu Herzkrankheiten führen. Sogar ein niedriger Lärmpegel kann eine Reihe von unerwünschten Effekten nach sich ziehen. Das genügt, um einen verrückt zu machen – im wahrsten Sinne des Wortes.

In einer Welt, in der Lärm das Gegebene ist und man kaum eine andere Wahl hat, ist Stille so wertvoll, weil sie so ungewöhnlich ist. Finnland hat darauf eine ganze Tourismusindustrie aufgebaut, in der Stille als Ressource mit eingängigen Markensprüchen wie „Bitte Stillsein" und „Nicht reden, sondern handeln" vermarktet wird. Der finnische Uhrenhersteller Rönkkö hat dieses Motto ebenfalls aufgegriffen und verkündet, ihre Produkte seien „handgefertigt in der

finnischer Stille“. Auf der Suche nach einer immer schwerer fassbaren Ruhe geben Menschen Hunderte von Dollar aus für geräusch-unterdrückende Kopfhörer oder sie zahlen bis über Tausende für stille Meditations-Retreats. Aber Stille ist nicht nur einfach ein seltenes Gut, Wissenschaftler sind darüber hinaus dabei zu beweisen, was wir intuitiv schon wussten: Perioden der Stille sind gut für den Körper, den Geist und die Seele. Erst kürzlich wurde entdeckt, wie entscheidend Ruhe und Frieden für unser Wohlergehen ist.

Eine glamouröse Welt ist eine ungesunde

Das englische Wort „noise“ (deutsch: Lärm) stammt vom lateinischen Wort nausea ab, was übersetzt Schmerz bedeutet – und genau das erfahren wir, wenn wir uns lauten Umgebungen aussetzen, besonders wenn wir geräuschempfindlich sind. Wenn Lärm ein chronisches Problem wird, leidet darunter letztlich unsere Gesundheit.

Daniel A. Gross schreibt in *This Is Your Brain on Silence*

“Studien zur menschlichen Physiologie helfen zu erklären, wie ein unsichtbares Phänomen einen solch ausgesprochen starken physischen Effekt haben kann. Klangwellen bringen die Ohrknöchelchen zum Vibrieren, die die Bewegungen an die Hörschnecke übermitteln. Die Hörschnecke wandelt physikalische Vibrationen in elektrische Signale um, die das Gehirn aufnimmt. Der Körper reagiert sofort und stark auf diese Signale, sogar mitten im Tiefschlaf. Die neurophysiologische Forschung vermutet, dass Lärm zuerst die Amygdala aktiviert: Cluster von Neuronen, die ihren Sitz im Temporallappen des Gehirns haben und in Verbindung zum Gedächtnis und zu den Emotionen stehen. Die Aktivierung hat einen sofortigen Ausstoss von Stresshormonen, wie Cortisol, zur Folge. Menschen, die ständig in lauten Umgebungen leben, haben oft chronisch erhöhte Werte an Stresshormonen.“

Diese Stresshormone beeinflussen stark die Gesundheit, da sie hohen Blutdruck, Schlaflosigkeit, Herzkrankheiten und Fettleibigkeit begünstigen. Unser immer höher steigender

Lärmpegel wurde zu einem solchen Problem, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO 2011 berichtete, dass Westeuropa (mit einer Bevölkerung von 340 Millionen Menschen) jährlich auf Grund von Lärm einen vergleichbaren Gegenwert von umgerechnet 1 Million Jahren an gesundem Leben verliere. Die WHO verzeichnete auch 3.000 Tote, die auf Herzkrankheiten zurückzuführen sind, welche in Verbindung mit einer starker Belastung durch Lärm stehen.

Weitere Forschungen, veröffentlicht im Journal *Psychological Science,* untersuchten wie sich die Umsiedlung des Münchner Flughafens auf die Gesundheit und das Lernverhalten von Kindern auswirkte. Gary W. Evans von der Cornell University fand heraus, dass die Kinder Stressreaktionen entwickelten, die ihnen halfen, den Lärm zu ignorieren, dass sie aber genauso auch andere Reize ignorierten – wie beispielsweise das-angesprochen-Werden. Die Kinder neigten dazu, die meisten Reize auszublenden, wenn sie lautem Lärm ausgesetzt waren, auch in Bereichen, wo sie aufmerksam hätten sein sollen.

„Diese Studie gehört zu den stärksten Beweisen, ist vielleicht sogar der eindeutigste Beweis dafür, dass Lärm – sogar in Stärken, wo er keinen Hörschaden bewirkt – Stress verursacht und für Menschen schädlich ist“, sagte Evans.

Zusätzliche Studien untermauern diese Ergebnisse. Lärmverschmutzung, so fand man heraus, hat einen negativen Einfluss auf kognitive Prozesse wie Aufmerksamkeit, Problemlösungen, Sprachfähigkeiten und Gedächtnis. Kinder, die in Haushalten leben oder Schulen besuchen, die nahe an Eisenbahnlinien, in Flugschneisen und an Autobahnen liegen, sind besonders gefährdet.

Süsse Stille

Während laute Umgebungen unserer Gesundheit schaden, trifft das Gegenteil bei stillen Räumen zu. Eine Studie, die im Journal *Brain, Structure and Function* veröffentlicht wurde, mass in einem Test mit Mäusen die Auswirkungen von verschiedenen Arten von Lärm und Zeitperioden der Stille. Die Perioden der Stille sollten als Kontrolle dienen, aber es kam zu einer überraschenden Entwicklung. Als die Mäuse zwei Stunden pro Tag der Stille ausgesetzt waren, wuchsen ihnen in der Hippocampus-Region des Gehirns – dem Bereich, der verbunden ist mit dem Gedächtnis, den Emotionen und dem Lernen – tatsächlich neue Zellen.

Imke Kirste, eine Wissenschaftlerin für regenerative Biologie an der Universität von Duke und eine der führenden Forscherinnen glaubt, dass aufgrund der totalen Abwesenheit von Geräuschen das Umfeld so künstlich war – und möglicherweise so alarmierend – dass sich die Mäuse in einem höchsten Alarmzustand befanden und infolge dessen die neuen Zellen erschufen. Was an dieser Entwicklung auch noch interessant ist, die Zellen schienen sich in funktionierende Neuronen umzuwandeln. „Wir sahen, dass Stille etwas Reales ist und den neu generierten Zellen hilft, sich als Neuronen zu differenzieren und in das System zu integrieren."

Kirste hofft, dass diese Ergebnisse zu Behandlungs-Möglichkeiten für diejenigen führen werden, die an Demenz und Depressionen leiden, da diese Störungen mit der Abnahme der Neurogenese im Hippocampus verbunden sind. Stille könnte für solche Fälle als wesentliche Therapie genutzt werden.

Eine andere Studie, die im Journal *Heart* veröffentlicht wurde fand heraus, dass nur zwei Minuten Stille den Blutdruck und die Blutzirkulation im Gehirn positiv beeinflussten. Das Team entdeckte auch, dass diese Effekte stärker ausgeprägt in der Stille auftraten als beim Anhören von entspannender Musik.

Die gute Nachricht ist, dass sogar wenn du unter Lärmbelastung gelitten hast, der Schaden abgemildert werden kann. Eines der besten Mittel dahin ist das „Waldbaden" – auch bekannt als das japanische *shinrin yoku*. Mehr dazu im Anschluss:

Den Körper und die Seele heilen – mit der Japanischen Kunst des Shinrin

yoku

gefunden auf wakeupworld, übersetzt von Antares

Fühlt ihr euch erschöpft, depressiv oder weniger gesund? Japanische Forscher haben herausgefunden, dass ein paar Stunden fernab der Zivilisation genau das sein können, was der Arzt verordnet. Bekannt als Shinrin yoku oder üblicherweise „Wald-Baden“, beinhaltet diese Praxis, viel Zeit in der Natur zu verbringen – gepaart mit Achtsamkeit. Diese einfache Methode hat gezeigt, wie drastisch gesundheitliche Beschwerden reduziert wurden – und sogar das Risiko von Krebs verringern kann.

Dies hat grundsätzlich nichts mit Baden im traditionellen Sinne zu tun. Shinrin yoku beinhaltet, über unsere Sinne mit einem therapeutischen Wert in die Schönheit der Natur einzutauchen. Die Praxis wurde erstmals 1982 von der Forstdirektion von Japan eingeführt, um Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern. Was zu diesem Zeitpunkt nicht bekannt war ist jedoch, dass Wald-Baden zu erheblichem Nutzen für die Gesundheit führen würde. Zahlreiche Studien belegen, dass all die Zeit, die wir achtsam in der Natur verbringen nicht nur den Körper und Geist beruhigt, sondern auch eine erhebliche Steigerung der natürlichen Killerzellen (NK)-Aktivität bietet. NK-Zellen sind verantwortlich, Krebszellen in Schach zu halten und ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems.

Qing Li, Senior Assistant Professor an der Nippon Medical School in Tokio, hat eine Vielzahl von Experimenten durchgeführt, um die Wirkung des Waldbadens auf die Stimmung, den Stress und die Immunität zu untersuchen. Bei „Healthy Park, Healthy People Central“ lesen wir:

„In zwei Studien wurden kleine Gruppen von Männern und Frauen jeweils vor und nach einem zwei- / dreitägigen Waldbadeausflug bewertet. Während der Fahrten gingen die Probanden auf drei Spaziergänge im Wald und blieben in einem Hotel im Wald. Blutproben, die vor und nach der Reise genommen wurden, enthüllt eine deutliche Steigerung der NK-Aktivität in beiden Gruppen. Der Anstieg wurde bis zu 30 Tagen nach der Reise beobachtet. Folgestudien zeigten eine signifikante Erhöhung der NK-Aktivität auch nach einem Tagesausflug in einen Wald und erreichte den Anstieg, der sieben Tage Reise nach der beobachtet wurde.“

Dr. Li glaubt, dass die Erhöhung der NK-Zellaktivität den ätherischen Ölen von Bäumen zugeschrieben wird, die durch die Atemluft infundiert werden, Phytonicides genannt. Diese Verbindungen schützen Bäume vor Krankheiten, Insekten und Pilzen – aber auch bei Menschen helfen sie, die Immunität zu erhöhen.

Darüber hinaus leitete Dr. Li eine weitere Studie, die die Auswirkungen des Waldbadens auf verschiedene mentale Zustände verglich. Li verwendete den „Profil of Moods-Test“ (POMS), um die emotionalen Zustände der Teilnehmer zu messen. Der Fragebogen war aus verschiedenen Gefühls-Wörtern zusammengesetzt wie traurig, fröhlich, rücksichtsvoll, freundlich usw. Jeder Einzelne musste angeben, wie wenig oder stark sie/er im Laufe der Woche jeweils das Gefühl erlebt hatten. Am Ende der Studie berichteten die Teilnehmer, die sich mit dem Wald-Baden beschäftigt hatten, eine erhöhte Vitalität und recht niedrige Levels von Traurigkeit, Angst und Feindseligkeit.

Wie wir die Vorteile des Wald-Badens umsetzen können

Die Prinzipien hinter Shinrin yoku sind recht unkompliziert. Die Grundlagen beinhalten ausreichend Wasser und Nahrung, dem Wetter angemessene Kleidung und häufige Ruhepausen. Einer der wichtigsten Punkte ist es, im Auge zu behalten, dass dies kein Wander-Marathon ist, sondern eher ein gemütlicher Spaziergang durch den Wald. Schweigen ist ebenfalls hilfreich, um das Gefühl der Achtsamkeit aufrechtzuerhalten. Und die Shinrin Yoku.org –Website erinnert uns daran, zu atmen, zu entspannen, zu wandern, zu berühren, zu hören…. und zu heilen, so dass wir diese Praxis voll umarmen können.

Falls ihr euch gerade nicht ausreichend Zeit für eine volle Shinrin yoku-Erfahrung einrichten könnt, unterschätzt nicht die Macht der Indoor-Pflanzen und einer malerischen Aussicht aus dem Fenster. Wie Mother Earth News berichtet:

“Norwegische Forschungen haben zeigt, dass durch Pflanzen in Sichtweite am Arbeitsplatz im Büro sich das Risiko von Krankheitszeiten deutlich verringert. Eine Studie der University of Technology, Sydney, Australien, von 2010 berichtet, dass das Level von Wut, Angst, depressiven Gedanken und Müdigkeit alle über einen Zeitraum von drei Monaten reduziert wurden, und zwar nicht nur klein wenig – während diese Parameter um etwa 40 Prozent reduziert wurden, wurde eine Stressminimierung um 50 Prozent berichtet. Auf der anderen Seite zeigten jene ohne den Spannungspuffer einer sichtbaren Pflanze, dass die Stressbelastung während der Studie um über 20 Prozent stieg.”

Darüber hinaus wurde in der Radiologie-Abteilung eines Krankenhauses gezeigt, dass Pflanzen den Krankenstand um beeindruckende 60 Prozent verringern. Mehr noch, eine Studie, die in The journal of Japanese Society for Horticultural Science (Zeitschrift der japanischen Gesellschaft für Gartenbauwissenschaften) veröffentlicht wurde, hat festgestellt, dass Topfpflanzen, die in den High School-Klassenzimmern über einen Zeitraum von vier Monaten platziert sind, den Krankenstand im Wesentlichen senken, im Vergleich zu jenen in der gleichen Altersgruppe, die keine Einwirkung von sichtbaren Pflanzen hatten.

Letztendlich ist der wichtigste Aspekt der Natur-Therapie die Verbindung mit der natürlichen Umgebung – egal ob ein vollwertiger Wald oder eine bescheidene Zimmerpflanze. Unabhängig davon, für welche Art ihr euch entscheidet, wisst, dass die Zeit, die ihr euch ganz regelmässig nehmt, um achtsam die Schönheit der Natur zu schätzen zu wissen, euch tief nähren und Körper und Seele heilen werden.

Es gibt zahlreiche Videos dazu im Netz, das früher mal im Beitrag original verlinkte ist irgendwie gelöscht.

Über die Autorin:

Carolanne Wright glaubt fest daran, dass wenn wir in der Welt Veränderung sehen wollen, wir

die Veränderung selbst sein sollten. Als Ernährungswissenschaftlerin und Coach für natürliche Lebensmittel und Wellness ermuntert Carolanne Wright andere Leute dazu, einen gesunden Lebensstil des organischen Lebens anzunehmen und gibt seit über 13 Jahren dankbar und mit Freude Beratungen dazu.