



## **Hallo liebe\*r Interessierte\*r an der Waldgruppe für Krebsbetroffene,**

im Oktober 2023 habe ich (55 J.) die Diagnose Brustkrebs erhalten, ein Schock. Dann ging alles sehr schnell – die Untersuchungen, die Port-Op, dann die Chemo. Was noch folgt, ist die Op, dann Bestrahlung und wahrscheinlich noch die Anschlussheilbehandlung...

So viele Unsicherheiten – Wie vertrage ich die Chemo? Wie verkrafte ich das alles? Wer kann mich jetzt unterstützen? Was kann mir helfen? Was brauche ich? Und noch viel mehr Fragen...

Ich weiß nur eines bestimmt – was mir hilft, egal in welcher Lebenslage, ist ein Gang durch den Wald. Die frische Luft, Bewegung, mal loslassen, nur wirken lassen... oder ein Gespräch im Gehen... Das möchte ich gern mit dir teilen. Vielleicht hilft es dir auch. Und in einer Gruppe vielleicht noch mehr.

## **Idee**

- Ich stelle mich als Ansprechpartnerin und Verantwortliche für den Rahmen der Gruppe zur Verfügung und suche Wege und Treffpunkte aus in Absprache mit der Gruppe
- Wir kombinieren Bewegung an der frischen Luft, gegenseitiges Kennenlernen und Austausch über aktuelles Befinden, Schwierigkeiten, Wünsche, Sorgen, gemeinsame Themen rund um die Erkrankung sowie auch mal eine Achtsamkeitsübung und Schweigen beim Gehen, um die Aufmerksamkeit für die Natur und sich selbst zu fördern.
- Treffen 1x im Monat für 2 Stunden mit wechselnden Startpunkten im Raum Witten/Wetter

## **Ziele**

- Immunsystem stärken durch die Bewegung im Wald und das Atmen der Waldluft aus den nachgewiesenermaßen heilsamen Wirkweisen der Terpene im Wald
- Stärken der Motivation, wenn es schwerfällt, sich allein auf den Weg zu machen, insbesondere, wenn man sich ohnehin geschwächt fühlt von der Behandlung und der psychischen Belastung
- Durch das Teilen von Erfahrungen und Erleben von Mitbetroffenheit und ähnlichen Alltagsthemen rund um die Erkrankung entgegenwirken von Einsamkeitserleben, Niedergeschlagenheit, Ängsten, depressiven Verstimmungen. Erfahren von gegenseitiger Ermutigung und Stärkung sowie Solidarität und Freude.

- Den Zugang zur Natur und zu sich selbst (wieder) entdecken als wirksames Heilmittel und gleichzeitig als Stärkung des Selbstwirksamkeitserlebens
- Anregungen sammeln für Strategien, im Alltag mit der Erkrankung besser klarzukommen auch zwischen den Treffen, z. B. Ermutigung, auch zwischendurch allein oder in Begleitung Waldspaziergänge zu machen

## Methoden

- Gehen in gemäßigtem Tempo abwechselnd mit Stehen und/oder Sitzen an 1 – 2 ausgewählten Plätzen im Wald
- Ggf. Redekreise zum Austausch über gewünschte Themen
- Ggf. Achtsamkeitsübungen und Abschnitte in Schweigen zur Stärkung der Verbindung zur Natur und zu sich selbst

## Allgemeine Hinweise

- **Wir treffen uns an jedem 3. Donnerstag im Monat von 10 – etwa 12 Uhr.** Da Wegstrecken unterschiedlich sind, kann es auch schon mal geringfügig länger werden.
- **Die nächsten Termine sind: 18.4., 16.5., 20.6., 18.7., 15.8.2024 etc.**
- Es gibt eine whatsapp-Gruppe. Infos zum nächsten Treffpunkt schicke ich ein paar Tage vor dem nächsten Treffen.
- Zum Treffen komme bitte mit festem Schuhwerk und wetterfester Kleidung
- Bitte folgendes mitbringen: Getränk, wasserdichte Sitzunterlage, ggf. kleines Notizbuch
- Sollte das Wetter zu schlecht sein, können wir ausnahmsweise ein indoor-Treffen gestalten in der Selbsthilfestelle Witten, Dortmunder Str. 13
- **Bei weiteren Fragen und wenn du dazukommen magst, kontaktiere mich gern telefonisch unter 0172-9820144 oder per Email an [wald.gegen.krebs@gmail.com](mailto:wald.gegen.krebs@gmail.com) oder wende dich an die Selbsthilfe-Kontaktstelle unter 02302-1559 oder [selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-witten@paritaet-nrw.org).**

## Meine Beweggründe...

Auf der Basis meiner psychologischen Grundausbildung und einer Fortbildung in Naturtherapie und -pädagogik im Juni 2023 wollte ich mich bereits letztes Jahr beruflich verändern. Nun wird es als erste Herzensangelegenheit eine Selbsthilfegruppe und ich bin genauso betroffen wie du und habe meine Ängste und Befürchtungen. Ich bin offen zu erfahren, wie du mit der Erkrankung umgehst und was wir gegenseitig in der Gruppe voneinander lernen können...



## Wie Bäume unser Immunsystem stärken

Wissenschaftler haben eine Reihe botanischer Substanzen ermittelt, die wie eine natürliche Medizin wirken.

Bei Experten gibt es wenig Zweifel daran, dass es gesund ist, unter Fichten, Buchen und Eichen zu wandeln. Viele Studien belegen: Wer sich im Grünen aufhält, der tut Körper und Geist etwas Gutes. Nach einem Aufenthalt im Wald fühlen sich Menschen zumeist erfrischt. Ausgeruht. Gestärkt. Der Kopf ist wieder frei.

Medizinisch besonders wirksam sind vor allem jene Terpenoide, die Nadelbäume wie etwa Fichten, Kiefern und Tannen verströmen. Unter Laborbedingungen haben Wissenschaftler Terpenoide Zellkulturen zugefügt, die keimende Tumoren enthielten — und die Naturstoffe töteten die Krebszellen ab. Verfütterten die Forscher Terpenoide an Tiere, die an Krebs litten, bildeten sich deren bösartige Geschwüre zurück.

## Zeit im Wald steigert Zahl der Killerzellen

In anderen Versuchen mit Tieren verhinderten Terpenoide sogar, dass Krebs überhaupt ausbrach. Bisherig getestet wurde die Wirkung etwa bei Brust-, Lungen- oder Darmkrebs. Wie stark die Heilkraft der Bäume beim Menschen ist, wird derzeit erforscht. Immerhin: Wer einen Tag lang Waldatmosphäre in sich aufnimmt, hat anschließend, so zeigt eine Studie, fast 40 Prozent mehr Killerzellen im Blut — und dieser Effekt hält etwa eine Woche an. Verbringt jemand zwei Tage im Wald, steigert sich die Zahl seiner Killerzellen sogar um 100 Prozent, und es dauert einen ganzen Monat, bis das Niveau wieder sinkt.

Daher lässt sich aus Sicht der Forscher schon heute eine Empfehlung abgeben: Jeder Mensch sollte sich mindestens einmal im Monat für insgesamt zwei volle Tage im Wald aufhalten. Und Terpenoide tanken.

Quelle: <https://www.geo.de/natur/oekologie/21200-rtkl-heilsame-duftstoffe-wie-baeume-unser-immunsystem-staerken>