

## Geschäftsstelle

Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V.  
Saskia Blümel  
Ruhmannshof 4 | D-21647 Moisburg  
info@vnwb.eu  
T +49 4165 999 577



## Medieninformation | 9/2024

[www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com](http://www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com)

Moisburg | 18. Dezember 2024

# Weihnachtsbäume unterstützen das Wohlbefinden

## Mentale Entspannungskur: Wohngesundheit mit Tannenduft

**Die ganzjährig grünen Zweige waren bereits zur Zeit der Römer ein Symbol der Lebenskraft. Kein Wunder, dass der Brauch, sich im Winter einen Baum ins Heim zu holen, bis heute anhält. Der Verband natürlicher Weihnachtsbaum hat darüber hinaus Studien gesichtet, die beweisen, dass das lebendige Grün sich in mehrfacher Hinsicht positiv auf die Psyche auswirkt.**

Es gibt wohl kein zweites Symbol, das derart für das Weihnachtsfest steht, wie die Tanne oder Fichte. Geschmückte Zweige verschiedener Nadelbäume hingen schon in mittelalterlichen Wohnstuben zum Weihnachtsfest an den Decken und Wänden. Sie standen für Fruchtbarkeit, Hoffnung und Harmonie. Auch ohne die heutigen Kenntnisse der Farbpsychologie wussten die Menschen bereits, dass das satte Grün gut für das eigene Wohlempfinden ist. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München belegt sogar, dass die Farbe Grün die Kreativität steigert.

### Positive Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen

Dass bereits der Anblick von Natur eine heilende Wirkung hat, zeigten bereits Studien, die 1984 im Wissenschaftsmagazin „Science“ veröffentlicht wurden: Die Patienten, die nach ihrer Operation aus dem Fenster in die grüne Natur schauten, verlangten weniger Schmerzmittel und konnten früher aus dem Krankenhaus entlassen werden. „Das erklärt, warum sich viele Menschen in eine beflügelnde Weihnachtsstimmung versetzt fühlen, wenn sie Naturbäume auf Märkten, in festlichen Räumen oder auch in Restaurants und Kantinen erleben“, leitet Helmut Stoll, Pflanzenexperte und Vorstandsmitglied im VNWB, ab.

Nicht nur die Wahrnehmung über die Augen, sondern auch über die Nase kann die Stimmung aufhellen. Etwa wenn wir den harzigen Duft der Nadelbäume riechen. Nicht umsonst erholen sich Saunagänger gezielt bei den Düften von Latschenkiefer, Douglasfichte, Eukalyptus und Weihrauch. Speziell am Beispiel von Zirbenholz haben Wissenschaftler der Grazer Joanneum Research Forschungsgesellschaft eine positive gesundheitliche Wirkung festgestellt.

### Vorstandsvorsitz Presseservice

Benedikt Schneebecke | Rostocker Straße 5 | D-18337 Marlow  
KOLLAXO | Lars Langhans | Berliner Freiheit 26 | D-53111 Bonn  
presseservice@kollaxo.com | T +49 228 850 410-58

## Geschäftsstelle

Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V.  
Saskia Blümel  
Ruhmannshof 4 | D-21647 Moisburg  
info@vnwb.eu  
T +49 4165 999 577



## Medieninformation | 9/2024

[www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com](http://www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com)

Wenn zum Tannenduft dann noch andere typische weihnachtliche Aromen hinzukommen, stellt sich das besondere Weihnachtswohlfühlen ein. Tipp: Warum nicht einmal am Baum duftende Deko-Sterne aus Orangenschalen, Zimtstangen oder getrocknete Orangenscheiben aufhängen?

### „Waldbaden“ im Wohnzimmer

Wer es sich also zur kalten Jahreszeit richtig gut gehen lassen will, kann sich mit dem Weihnachtsbaum eine gute Portion Gesundheit nach Hause holen. So wird das seit einiger Zeit so beliebte „Waldbaden“ ganz gemütlich daheim möglich. Der Duft des Harzes und der ätherischen Öle wirken wie eine Aromatherapie. Ein weiterer positiver Nebeneffekt: Ein gut gewässerter Baum verdunstet über seine Nadeln das Wasser und gleicht die trockene Heizungsluft aus.

*Textumfang: ca. 2.800 Anschläge*

### Pressefotos:



*Wer sich zur kalten Jahreszeit nach Natur sehnt, kann sich mit dem Weihnachtsbaum ein Stückchen Wald nach Hause holen. Fotos: VNWB*

### Vorstandsvorsitz Presseservice

Benedikt Schneebecke | Rostocker Straße 5 | D-18337 Marlow  
KOLLAXO | Lars Langhans | Berliner Freiheit 26 | D-53111 Bonn  
presseservice@kollaxo.com | T +49 228 850 410-58

## Geschäftsstelle

Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V.  
Saskia Blümel  
Ruhmannshof 4 | D-21647 Moisburg  
info@vnwb.eu  
T +49 4165 999 577



## Medieninformation | 9/2024

[www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com](http://www.natuerlicher-weihnachtsbaum.com)



*Getrocknete Orangenscheiben, Zapfen und Blätter eignen sich als natürlicher, aromatischer Weihnachtsbaumschmuck. Foto: VNWB*

Die Verwendung der Abbildungen ist in Kombination mit dem Presstext honorarfrei. Über einen Veröffentlichungsbeleg oder -hinweis an [presseservice@kollaxo.com](mailto:presseservice@kollaxo.com) freuen wir uns!

### Über den Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V.

Der Verband natürlicher Weihnachtsbaum e.V. vereinigt mittelständische und führende Weihnachtsbaumerzeuger mit dem Ziel, den traditionellen, natürlich gewachsenen Weihnachtsbaum zu fördern. Der Verband ist unabhängig und nicht gebunden an Baumarten oder Herkunftsregionen. Er arbeitet eng mit supranationalen, nationalen und regionalen Verbänden zusammen.

### Vorstandsvorsitz Presseservice

Benedikt Schneebecke | Rostocker Straße 5 | D-18337 Marlow  
KOLLAXO | Lars Langhans | Berliner Freiheit 26 | D-53111 Bonn  
presseservice@kollaxo.com | T +49 228 850 410-58