

# Lust auf Draußen

Obwohl sich alle wieder nach Normalität sehnen, gibt es etwas, auf das wir auch nach der Pandemie sicherlich nicht verzichten möchten: **die Natur** vor unserer Haustür. Ihr wurde während der Pandemie wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt.



© PIKSEL / iStock / Getty Images Plus

**Z**uhause bleiben – das ist die Empfehlung in Zeiten der Krise. Und auch, wenn uns Menschen als sozialen Wesen die Isolation nicht gefällt, zeigen wir auf den sozialen Medien, dass wir daheim sind. Immerhin wurde der Hashtag #Stayhome über 50 Millionen Mal bei Instagram zur Beschreibung eines Beitrags

genutzt (auf Deutsch: „bleib zuhause“). Die Welt außerhalb der eigenen vier Wände galt als Gefahr, der öffentliche Raum war wie leergefegt.

Nachdem die erste Welle der Pandemie abflachte und der erste Lockdown überstanden war, fingen die Menschen an, sich „das Draußen“ zurückzuerobern: Kindergärten verlegten die Bastelstunde in den Gar-

ten, Restaurants erweiterten wenn möglich ihren Außenbereich und Familien, aber auch im privaten Bereich machten die Deutschen Fahrradtouren und Spaziergänge oder gingen wandern. Ja, gewandert wurde, was das Zeug hält: In den heimischen Mittelgebirgen oder den Alpen, über Weinberge oder durchs Watt. Wenn es die Zeit zugelassen hat, wurde im Wohnmobil übernachtet – ganz naturnah. Und ein Dinner der besonderen Art konnte man erleben, wenn man auf den Parkplatz des Lieblingsrestaurants im Grünen fuhr und das Mahl dort und noch schön heiß einnahm. Kein Mensch vermisste Mallorca oder die Malediven.

**Main statt Mittelmeer** Es schien, als würde jede Gelegenheit genutzt, um vor die Tür zu kommen. Sei es, um den Hund Gassi zu führen oder auch ohne Vierbeiner Frischluft und Bewegung zu genießen. 2020 war nicht nur wegen der Pandemie ein Jahr, in dem man wegen mangelnder Alternativen wieder mehr in die Natur ging. Das vergangene Jahr lud auch wegen seiner hohen Temperaturen zum Aufenthalt im Freien ein: Es war das viertwärmste Jahr seit Messbeginn 1881. Und in der Sonne und im Freien – so hatten die Wissenschaftler schnell herausgefunden – breitet sich das Virus weniger aus – vorausgesetzt man hält sich an den vom Robert Koch-Institut empfohlenen

Mindestabstand. Social Distan-  
cing ist ja auch im Freien möglich. Schließlich war eine gewisse Distanz schon immer Voraussetzung für ein kollisionsfreies Leben in der Öffentlichkeit. Diese Distanz gilt es heute lediglich etwas zu vergrößern und man sollte sich natürlich an die Kontaktbeschränkungen halten, die zum entsprechenden Zeitpunkt gelten.

**Schritte fürs Herz** Ob während des Lockdowns oder der Kontaktbeschränkung, ob bei kälteren oder warmen Temperaturen: Rausgehen war bislang mit wenigen Ausnahmen in Deutschland immer erlaubt. Denn gegen einen Spaziergang sei nichts einzuwenden, meinte auch die Landeschefin von Rheinland-Pfalz, Malu Dreyer (SPD). Aus medizinischer Sicht ist er sogar zu loben: Er regt die Ausschüttung von Endorphinen an, lindert Stress sowie Müdigkeit und kann die Herzgesundheit verbessern. Das Risiko für unterschiedlichste Gesundheitsbeschwerden kann durch regelmäßiges Spaziergehen deutlich reduziert werden.

Auch wenn SARS-CoV-2 so manchen an die Belastungsgrenze führt, hat es doch die Natur wieder belebt und nach so manch trockener Zoom-Konferenz hat die Natur uns wiederbelebt. ■

Sabrina Peeters,  
Redaktionsvolontärin