

# Raus an die frische Luft

**Vogelgezwitscher, schöne Blüten, kühle Luft oder das Rascheln von Laub wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Derartige Reize faszinieren den Menschen, ohne ihren Geist zu überfordern.**



© momentarily / iStock / Getty Images

**A**ufenthalte in der Natur wirken sich positiv auf den Körper und die Seele aus – dies ist sogar wissenschaftlich bestätigt. In Japan wurde das Shinrin-yoku (japanisch: Waldluftbad) bereits in den 80er Jahren eingeführt und gilt dort als Medizin. Mittlerweile bieten japanische Universitäten sogar ein Studium mit der fachlichen Spezialisierung für „Waldmedizin“ an.

**Die Biophilie-Hypothese** Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson, Universitätsprofes-

sor in Harvard, bezeichnete die Liebe zu allem Lebendigen und zur Natur als Biophilie. Er geht davon aus, dass sich im Laufe der Evolution „eine Affinität von Menschen zu den vielen Formen des Lebens und zu den Habitaten und Ökosystemen entwickelt, die Leben ermöglichen“. Wilson sprach auch von dem menschlichen Bedürfnis, mit anderen Lebewesen Verbindungen einzugehen. Bereits 1980 erkannte der schwedische Arzt Roger Ulrich, dass alleine der Anblick von Bäumen durch das Krankenhausfenster für eine raschere

Genesung sorgte. Patienten, die sich in einem Krankenzimmer mit Blick in die Natur aufhielten, erholten sich schneller und benötigten weniger schmerzstillende Medikamente als die Vergleichsgruppe.

Außerdem untersuchten Forscher im Rahmen einer Metaanalyse (Hansen et al., 2017) 127 Studien aus den Jahren zwischen 2007 und 2017 und stützten mit den Ergebnissen die Hypothese, dass Menschen über eine innere Anziehung zur Natur verfügen. Es zeigte sich, dass Stress, Erschöpfung und Angespanntheit unter dem Einfluss der Natur abnahmen und Betroffene den Alltag aus einer größeren Distanz erlebten. Zusätzlich wurden der Wahrnehmungs- und Gefühlsapparat stimuliert und positive Emotionen durch die natürlichen Reize verstärkt.

Die Kräfte des Waldes beeinflussen nicht nur die Psyche, sondern fördern auch die körperliche Gesundheit: Koreanische Forscher verglichen Blutdruck, Lungenkapazität und die Elastizität der Gefäße von Personen, die entweder in der Stadt oder im Wald spazieren gingen. Sie stellten fest, dass bei Waldspaziergängern der Blutdruck

signifikant sank, die Lungenkapazität zunahm und ihre Arterien elastischer waren als die der Stadtspaziergänger. Darüber hinaus fanden die Wissenschaftler Omid Kardan und Marc G. Berman aus Chicago heraus, dass Menschen aus grüneren Wohngebieten weniger von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes betroffen waren.

**Naturerfahrungen bevorzugen** Aus dem Jugendreport Natur 2016 geht hervor, dass sich Kinder mehr in geschlossenen Räumen und kaum noch in der Natur aufhalten. Statt am Smartphone oder am PC zu sitzen, sollten die Sprösslinge unbedingt häufiger draußen spielen, denn die „Draußen-Erfahrung“ begünstigt ihre kreativen Fähigkeiten sowie ihr soziales Potenzial. Auch der Psyche tut die frische Luft gut, denn sie wirkt wie ein Gegengewicht zum Alltag und mindert Stress, Aggressivität sowie depressive Verstimmungen.

**Tipps zum Waldbaden** Ein Spaziergang im Wald kann Wunder wirken: Raten Sie (gestressten) Kunden, sich häufiger in der Natur aufzuhalten. Am besten sollten sie sich langsam bewegen, gemütlich schlendern und immer wieder Rast einlegen. Waldbesucher schärfen ihre Sinne, indem sie dem Knistern des Bodens lauschen, den Duft der Natur aufnehmen oder an Blättern und Baumrinden fühlen. Außerdem entspannt es, mit wachem Blick die Schönheiten des Waldes, wie etwa die Farbveränderungen der Blätter in den vier Jahreszeiten, zu genießen. ■

*Martina Görz,  
PTA, Psychologin und  
Fachjournalistin*