

# *Naturerleben, Gesundheit und Wohlbefinden*

Die Natur übt seit jeher einen fast magischen Einfluss auf uns aus. Eine Gebirgslandschaft zu durchwandern, den Duft einer Blume in sich aufzunehmen, dem Rauschen der Wellen zu lauschen oder das sanfte Streicheln des Windes auf der Haut zu spüren macht uns glücklich.

Die Studienlage ist eindeutig: Im Naturerlebnis verändert sich das psychische, körperliche und soziale Wohlbefinden. Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter spielt die Natur eine wesentliche Rolle im Leben.

## Naturerleben und körperliches Wohlbefinden

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich, dass Menschen, die Zugang zur Natur haben, ganz allgemein gesünder sind und ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko haben. Wo die Natur zurückgedrängt wird, nehmen Krankheiten zu. Menschen, die in walddreichen Gebieten leben, erkranken seltener an Krebs. Und schon der Anblick der Natur, etwa bei einem Spaziergang im Wald, lässt Stress von uns abfallen. Nach einer Operation brauchen Patienten weniger Schmerzmittel und erholen sich schneller; bei Büroangestellten nehmen Unwohlsein und Kopfschmerzen schon bei der Aussicht auf den Aufenthalt in der Natur ab.

Besonders förderlich ist der Effekt, dass Natur Lust auf Bewegung macht. Nicht nur zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, auch bei Schlaganfällen, Diabetes, Krebs und Arthritis ist Bewegung ein unverzichtbares Therapeutikum. Adipositas ist die Folge von kalorienreicher Ernährung gekoppelt mit Bewegungsarmut.



## Naturerleben und psychisches Wohlbefinden

Das Leben in einer künstlichen Umgebung fördert die Entstehung psychischer Krankheiten. Naturerleben ist damit wertvoll für die Prävention psychischer Probleme. Aber auch zur Erholung suchen Menschen bevorzugt Wälder, Wiesen, Berge, Seen oder das Meer auf. Stress und Aggressionen werden abgebaut, negative durch positive Gefühle ersetzt. Nicht nur Menschen mit Schlafstörungen sondern auch Gesunde schlafen nach einem Waldspaziergang besser und länger. Eine Auszeit in der Natur gibt zudem die Möglichkeit, eingefahrene Verhaltensmuster und Problemlösestrategien neu zu überdenken und zu verändern. In diesem Sinne trägt Naturerleben auch zur Sinnstiftung bei, was speziell bei der Behandlung von Depressionen von Bedeutung ist.



## Naturerleben und soziales Wohlbefinden

Besonders in der Stadt sind Grünanlagen und Parks ein Ort der Begegnung für Jung und Alt. Die kostenlose Verfügbarkeit macht diese Ressourcen auch für Menschen mit geringerem Einkommen erreichbar. Aber auch für Menschen mit Migrationshintergrund oder mit Behinderungen spielt ein Ausflug in den Wald oder ein Nachmittag im Park eine besondere Rolle. Die Natur dient dabei als Vermittler und unterstützt soziale Interaktionen beim gemeinsamen Erleben. In Wildnistherapien wird Natur auch gezielt therapeutisch eingesetzt, um Verhaltensstörungen und soziale Kompetenzen wie Kooperationsbereitschaft oder Engagement zu beeinflussen. Dies wird zwar vornehmlich durch psychologische Techniken bewirkt, jedoch ist dabei die Natur ein wesentliches Element.



Beispiele aus aller Welt:

### Restorative Forest Trails

In einem europäischen Pilotprojekt wurden Walderholungswege mit Entspannungsstationen errichtet. Auf 9 Stationen werden auf Infotafeln Übungen vorgestellt, die der Erholung, der Entspannung und dem Wohlbefinden dienen sollen. Die Besucher sollen dabei etwa ihren Atem beobachten, bestimmte Körperpartien entspannen, die aktuelle Stimmung erkennen oder einen Lieblingsplatz suchen und sich mit anderen darüber austauschen. Vorher-/Nachherübungen dienen dem Zweck zu überprüfen, inwiefern der Weg das eigene Wohlbefinden verändert hat.

Link: [http://www.favoriteplace.info/Korpela\\_Kalevi.htm](http://www.favoriteplace.info/Korpela_Kalevi.htm)

### Shinrin-yoku – Waldbaden in Japan

Bei dieser Erholungsübung handelt es sich um bewusst erlebte Waldspaziergänge, in denen neben dem Gehen Achtsamkeit, Stille und gezielte Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. 1982 von der japanischen Forstbehörde eingeführt ist Shinrin-yoku heute eine anerkannte Methode des Stressabbaus. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Wirkungen: Puls und Blutdruck sinken, der Blutzuckerspiegel pegelt sich ein, Stresshormone werden abgebaut,...

Link: [www.hphpcentral.com/article/forest-bathing](http://www.hphpcentral.com/article/forest-bathing)

## Nacadia – Waldtherapiegarten in Kopenhagen

Der etwa 1 ha große Therapiegarten ist Teil des 40 ha großen Horsholm-Arboretums. Auf dem Konzept einer naturbasierten Therapie werden hier Menschen mit Erschöpfungskrankheiten behandelt. Die grundlegenden Heilmaßnahmen sind das Wahrnehmen von Sinneseindrücken, Gartenarbeit und das Gestalten naturbasierter Geschichten und Symbole als Spiegelbilder für das eigene Leben.

Link:

<http://ign.ku.dk/english/research/landscape-architecture-planning/nature-health-and-design/>

## Literatur

Internationale Naturfreunde (Hrsg.) (2015) Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen.

[http://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege\\_Gesundheit.pdf](http://www.bundesforste.at/uploads/publikationen/WasserWege_Gesundheit.pdf).