Gesundheit und Natur

Naturaufenthalte tun Körper und Geist gut. Warum sollten wir mehr rausgehen?

Mehr Zeit im Freien und vor allem in der Natur zu verbringen kann sich vorteilhaft auf Körper und Geist auswirken. Mehrere Studien konnten mittlerweile einen positiven Zusammenhang zwischen Naturaufenthalten und körperlicher sowie geistiger Gesundheit darstellen.

Neben dem positiven Einfluss körperlicher Betätigung auf das Herz-Kreislauf- und das Immunsystem scheinen Naturaufenthalte auch unseren Affekt – also die Stimmung – zu verbessern sowie unseren Schlaf zu optimieren und führen somit zu einem erhöhten subjektiven Wohlbefinden. Darüber hinaus steigern gemeinsam erlebte Naturaufenthalte auch den Zusammenhalt zwischen den beteiligten Personen. Ferner wird dargelegt, dass Aktivitäten im Grünen bei Schulkindern auch Kreativität und Vorstellungsvermögen positiv begünstigen können.

Lässt sich durch Naturaufenthalte tatsächlich Stress abbauen?

Auf jeden Fall! Es gibt viele Untersuchungen, die belegen, dass naturbelassene Umgebungen zu einer schnelleren und vollständigeren Regeneration und somit zu einem verbesserten Stressabbau führen als weniger grüne Gegenden. Zusätzlich gehen einige Studien auch davon aus, dass es eine Rolle spielt, wie viel Zeit wir im Grünen verbringen. So konnte eine australische Arbeitsgruppe eine positive Wechselwirkung zwischen der Zeit, die in der Umgebung von Grünflächen verbracht wird, und Stressabbau darstellen. Folglich könnten wiederholte Naturaufenthalte gar zur Prävention eines dauerhaft erhöhten Stress-Spiegels führen. Und wenn man bedenkt, dass bestimmte psychiatrische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen eine stressbedingte Verschlechterung mit sich bringen können, kann der stressreduzierende Effekt von Naturerlebnissen sogar als therapeutisches Mittel angesehen werden. Dies erklärt auch, warum vor allem so viele psychiatrische Kliniken und medizinische Rehabilitationseinrichtungen über große, einladende Grünflächen verfügen.

Wie kommt es dazu?

Wir gehen hier von einem direkten Einfluss von Naturaufenthalten auf unser Nervensystem über bestimmte neuroendokrine Mechanismen aus. Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse spielt hier eine zentrale Rolle. Dieser komplexe endokrinologische Regelkreis beeinflusst zahlreiche Körperfunktionen und -reaktionen, u. a. die Reaktion auf Stress und den Stressabbau.

Alle optischen, akustischen und auch olfaktorischen Eindrücke eines Naturerlebnisses, beispielsweise eines Spaziergangs im Park, werden im Hypothalamus (Teil unseres Zwischenhirns und wichtiges Steuerzentrum unseres Körpers) gebündelt verarbeitet. Unser Gehirn vergleicht die – vergleichsweise erholsamen – Naturerlebnisse mit anderen, stressauslösenden Erfahrungen und setzt die Aktivierung des Parasympathikus (Teil unseres vegetativen Nervensystems, der sog. „Ruhenerv“) in Kraft. Es kommt hierdurch zu einer Abnahme der Herz- und Atemfrequenz, sprich, unser Herzschlag verlangsamt sich, und wir atmen ruhiger. Weiterhin wird das wichtigste Stresshormon unseres Körpers, das Kortisol, durch die Aktivierung des Parasympathikus herunterreguliert, wodurch die Regeneration eintritt. Dieser Effekt hält mitunter nicht lange an, doch auch kurze Phasen der Erholung können zu einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden beitragen.

Eine Studiengruppe konnte sogar nachweisen, dass die Bewohner einer Nachbarschaft mit vielen Grünanlagen niedrigere Kortisolwerte im Blut hatten als Bewohner einer weniger begrünten Umgebung.

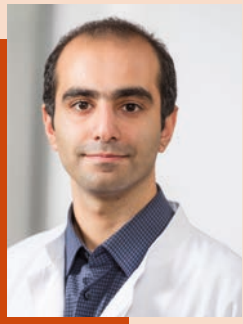
Nach einer Waldwanderung hat man häufig den Eindruck, die Sinne seien geschärft und die Konzentrationsfähigkeit steige. Gibt es hier einen Zusammenhang?

Ja, in der Tat! Die „geschärften Sinne“ und die hohe Konzentrationsfähigkeit gehören zu den Domänen unserer Kognition, also unserer Hirnleistung. Naturerlebnisse, wie z. B. Waldwanderungen, können sich positiv auf verschiedene Aspekte unserer Kognition auswirken. So werden in der Literatur u. a. eine erhöhte Gedächtnisleistung und Aufmerksamkeitsfähigkeit beschrieben.

Und auch hier ist das Stresshormon Kortisol von großer Bedeutung: Klinische Studien konnten zeigen, dass erhöhte Kortisolwerte im Blut zu einer insgesamt schlechteren kognitiven Performance führen in den Bereichen Exekutivfunktion (hierzu zählen u. a. Motivation, Planung und Verhaltensanpassung), Kurzzeitgedächtnis, räumliche Orientierung und auch Sprachproduktion.

Wenn wir also durch eine Waldwanderung unseren Parasympathikus aktivieren und somit unseren Kortisolblutspiegel senken, optimieren wir hierdurch für einen gewissen Zeitraum auch unsere Hirnleistungsfähigkeit.

Zur Person



Dr. Ali Amouzandeh, geb. 1987. 2007–2013 Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. 2014–2019 Facharztausbildung Neurologie. 2019 Facharzt für Neurologie. Seit 2020 Oberarzt der Klinik für Neurologie am Ernst von Bergmann Klinikum Potsdam. Schwerpunkte: Bewegungsstörungen und Neurophysiologie.

Fotos: AdobeStock/ Alice D (1)/ Andreas Levi (1)/ globetrotter1 (1)/ Tobias Arhelger (1)/ traveller70 (1)/ Waldtoifel (1), Bad Wümenberg Touristik GmbH/ Patrick Gawandtka (1), Fotostudio Vonderlind (1), go-images.com/ Wolfgang Ehn (1), imago images/ imagobroker (1)/ Jahn Pictures (1)/ Panthermedia (2)/ Westendöl (1), Jürgen Stahl (1), Klaus-Peter Kappest (2), Kur- und Tourismusbetrieb Bad Woerishofen (1), Scheidegg Tourismus/ Thomas Gretler (1)