

Nichts wie raus!

Natur Sie entspannt Großstädter und hilft uns nach Operationen schneller auf die Beine: Warum der Aufenthalt in der Natur so heilsam ist



Schroffe Küste der Insel Unst (Großbritannien): Wenn uns die Natur fasziniert, entfaltet sie ihre heilsamen Kräfte

Grün wirkt. Das kann nach zahlreichen Studien als Tatsache gelten. Doch wie hoch muss die Dosis sein? Amerikanische Forscher der Universität Michigan machten den Test. Sie verordneten gestressten Großstädtern Natur.

Vor und nach dem Experiment entnahmen sie eine Speichelprobe, um den Cortisolspiegel zu messen. Das Ergebnis: Bereits nach 20 Minuten im Grünen sanken die Werte des Stresshormons deutlich. Im Fachblatt *Frontiers in Psychology* empfehlen die Wissenschaftler, die „Naturpille“ mindestens dreimal wöchentlich einzunehmen. Dies könne helfen, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Baden in der Magie des Waldes

Wer mit Claudia Müller unterwegs ist, erlebt Natur indes mit völlig anderen Augen. Spätestens nach einer Stunde ist es erreicht: nicht mehr denken, einfach da sein. Die Sonne bricht durch die Fichtenkronen, schickt ihre Strahlen durch den sanften Nieselregen und zaubert grüne Lichttupfen auf das Moos unter den Füßen. Ein magischer Moment. Der Kopf ist leer, das Herz voll Glück, der Körper einfach ruhig. Claudia Müller, zertifizierte „Waldbademeisterin“, lässt ihren Seminarteilnehmern Zeit. Nachdem sie zwei Stunden bei Hohenkammer, eine halbe Autostunde nördlich von München, ins Waldbaden eingeführt hat, ist eines klar: „Man sollte viel öfter in den Wald ge-

hen!“ Die 46-Jährige lacht: „Das höre ich fast immer nach einem Waldbad.“

Gefühl und Wissenschaft – was die Wirkung von Natur angeht, befinden sich beide im Einklang. Der Aufenthalt im Grünen verringert nicht nur Stressempfinden, Blutdruck und Puls. Gedächtnis und Aufmerksamkeit regenerieren sich, während die an Entzündungen beteiligten Immunwerte sinken. Ängste und Depressionen gehen zurück, bei Kindern lassen ADHS-Symptome nach. Die Menschen fühlen sich besser, seelisch und körperlich.

Raus ins Grüne, an die frische Luft, treibt es den Menschen des Zivilisationszeitalters seit jeher – ein Spaziergang im Wald, ein Urlaub am Meer, ein Picknick im Park. „Das ist eigentlich nichts Neues“, sagt Angela Schuh, Professorin für medizinische Klimatologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Auch wisse man schon lange, dass das Reizklima an Nord- und Ostsee sowie im Hochgebirge positiv auf Atemwege, Haut und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirkt. Anfang des 20. Jahrhunderts behandelten Ärzte Tuberkulosekranke mit Frischluftliegekuren.

Seelische Erholung im Grünen

„Heute geht es mehr um Prävention, die seelische Erholung“, sagt Schuh. Das gehe besonders gut im Wald mit seiner Ruhe, seinem würzigen Geruch und der sauberen, frischen Luft. In Heringsdorf auf Usedom entstand jüngst Europas erster Kur- und Heilwald. Mehr als ein Dutzend weitere dieser Wälder sind in Mecklen- →

Foto: Getty Images/Imagebroker/Matthias Graben

Schnee und Landschaft in Birmensdorf bei Zürich. Zudem gibt es Landschaftsformen, die Menschen über alle Kulturen hinweg schätzen: savannenartiges Gelände mit Wasser und Büschen zum Verstecken, mit Bäumen und Anhöhen, um einen guten Überblick zu haben. „All das, was uns in der Evolution das Überleben sicherte“, sagt Nicole Bauer.

Blick ins Grüne hilft heilen

Dass Natur in ihren unterschiedlichen Formen der Gesundheit guttut, legen auch zahlreiche Studien nahe, mit teils verblüffenden Ergebnissen: →

Foto: Getty Images/Photolibrary/Raimund Linke

Magie des Herbstes: Die warmen Farben des Laubs verzaubern

burg-Vorpommern in Planung. Kaum eine Volkshochschule, die keine Seminare zum Waldbaden anbietet.

Aber warum eigentlich „Baden“ zwischen Bäumen? „Weil man mit allen Sinnen in den Wald eintaucht“, erklärt Claudia Müller. Wer mit ihr unterwegs ist, riecht Moos, hört Tannenzapfen auf den Boden fallen, betastet glatte Buchenstämme, schmeckt Waldmeister und sieht Minifrösche durchs Laub hüpfen. Anfang der 1980er-Jahre prägte Japans oberster Forstchef den Begriff des Shinrin Yoku, des Waldbadens – wobei der japanische Begriff Yoku nicht nur baden, sondern auch heilen bedeutet. Doch

nicht nur der Wald ist heilsam. Die amerikanischen Umweltpsychologen Rachel und Stephan Kaplan haben vier Kriterien ausgemacht, damit Natur uns guttut: Die Umgebung muss weitläufig sein, zu den Bedürfnissen des Menschen passen, ihm einen Abstand zum Alltag bieten, und vor allem muss sie faszinieren – ob es sich um eine schroffe Küste oder einen idyllischen Schrebergarten handelt. „Die Farben Grün und Blau spielen eine wesentliche Rolle für die Gesundheit, sie wirken beruhigend und erholsam“, erklärt Nicole Bauer, Umweltpsychologin von der Eidgenössischen Forschungsanstalt für Wald,

Ein Bad im Wald: Der Trend des Shinrin Yoku stammt aus Japan

Patienten erholen sich zum Beispiel nach einer Operation schneller, wenn sie aus dem Fenster ins Grüne statt auf eine Hauswand schauen. Fische im Aquarium zu betrachten hilft, beim Zahnarzt entspannter zu bleiben. Schon ein paar Grünpflanzen führen dazu, dass sich Herzpatienten in der Reha schneller erholen.

Genetisch auf Natur gepolt

Wie aber schafft die Natur das? Eine Antwort gibt die sogenannte Stresserholungs-Theorie des US-Professors Roger Ulrich. Studien haben gezeigt, dass Naturaufenthalte das parasympathische Nervensystem, das für Erholung zuständig ist, aktivieren und so Stress absenken. Entscheidend ist für viele Fachleute zudem die sogenannte Biophilie-Hypothese: „Wir sind genetisch auf die Natur ausgerichtet, nicht auf Beton“, fasst Andreas Michalsen, Charité-Professor und Arzt für Naturheilkunde am

Immanuel-Krankenhaus in Berlin, zusammen. „Und sobald der Mensch gegen sein biologisches Programm lebt, schadet das seiner Gesundheit.“ Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch bei Depression, Ängsten und Burn-out schickt er seine Patienten ins Grüne. „Wir gehen dann mit Kleingruppen in den Park, um Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zu machen, oder auch zu Gesprächsrunden.“ Im nächsten Jahr will sein Krankenhaus ein Waldtherapiezentrum nutzen, das die Berliner Forsten gerade in einem alten Forsthaus am Wannensee einrichten.

Michalsen empfiehlt, sich mindestens zweimal pro Woche 30 bis 45 Minuten in der Natur zu bewegen. Werden wir derartige Empfehlungen in einigen Jahren auf dem Rezeptblock lesen? „Ja, die Natur als Arzt wird wichtiger werden“, glaubt Michalsen. „Solche Verordnungen werden Eingang finden in die Medizin, vor allem in städtischen Gebieten.“

Iris Röhl ■