

Wie gut die Natur gegen Stress hilft



Gewusst haben wir es schon immer. Die Natur tut uns gut und macht uns gesünder. Mittlerweile kann die Forschung dies auch belegen. Doch was macht die Natur genau mit uns und was bewirkt sie in unserem Körper? - Autor: GS

Ich staune, als ich in Psychologie Heute von der folgenden kanadischen Studie lese: Der Studie nach verbessert sich der Gesundheitsstatus der Stadtbewohner Torontos, wenn sich mehr Bäume um deren Lebensmittelpunkt herum befinden. Konkret heißt es da: Zehn zusätzliche Bäume rund um einen Wohnblock verlängern das Leben des Durchschnittseinwohners um (un glaubliche) sieben Jahre. (1)

Selbst, wenn diese Studie nur zum Teil stimmen sollte, so spricht sie doch eine deutliche Sprache und belegt, wie wichtig die Pflanzenwelt für die Gesundheit des Menschen ist. Der dazugehörige Artikel stammt von [Clemens G. Arvay](#), einem österreichischen Biologen. Sein Buch „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“ widmet sich den positiven Einflüssen der Natur auf den Menschen. (2)

Terpene stärken die Gesundheit

Doch wie kommt es, dass Bäume eine so starke Wirkung auf unsere Gesundheit haben? Die Antwort heißt [Terpene](#). Dabei handelt es sich unter anderem um Botenstoffe, mit denen sich Pflanzen untereinander verständigen. Diese Stoffe

bewirken in uns Menschen, dass unser Herzkreislauf-System besser funktioniert, sie verringern die Gefahr Diabetes zu bekommen, lassen uns besser schlafen und stärken insbesondere unser Immunsystem. (3)

Die höchste Konzentration an Terpenen finden wir im Sommer mitten im Wald, besonders hoch ist sie nach Regen oder bei Nebel. Die wirksamsten Arten von Terpenen sind Limonene und Pinene. Besonders Pinene sind für uns Mitteleuropäer interessant, da sie bei Nadelbäumen wie zum Beispiel der Fichte vorkommen. (3)

Natur und Stress

Wie beeinflusst uns nun die Natur in Bezug auf Stress? Auch hier liefert Clemens Arvay interessante Hinweise: In einer japanischen Studie wurde nachgewiesen, dass Waldatmosphäre die Stresshormone Cortisol sowie Adrenalin und Noradrenalin senkt. Auch das Bild eines Waldes würde schon Stress reduzieren. Zudem wurde nachgewiesen, dass der Wald auch den Parasympathikus aktiviert. Die Wirkung setzt sich zum einen aus einer biologisch-chemischen Komponente in Form der Terpene zusammen, zum anderen aber auch aus einer psychologischen Komponente. (4)

Aus dem bisher Gehörten würde ich folgende Empfehlungen für die Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe ableiten:

- In stressigen Zeiten sollte man so viel Natur wie möglich in seinen Alltag einbauen, selbst wenn es nur ein kurzer Spaziergang im Park ist.
- Bewegung ist gesund, Bewegung in der Natur ist noch gesünder. Ein Hoch auf das Wandern!
- Wer in der Stadt lebt, sollte sich zumindest am Wochenende in der Natur aufhalten.
- Grün darf in keiner Stadtwohnung fehlen. Auch ein kleiner Garten, ein paar Zimmerpflanzen und selbst ein schönes Landschaftsbild haben eine entspannende Wirkung auf uns.

In den nächsten Jahren wird sicher noch mehr entdeckt werden, wie und warum die Natur uns Menschen so guttut. Eines ist aber jetzt schon klar: Wer Entspannung und Balance im Leben sucht, bei dem führt kein Weg an der Natur vorbei!

(1) Clemens G. Arvay: Die Waldmedizin, Psychologie Heute 12/2016, S 64ff; Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG

(2) Clemens G. Arvay: Der Biophilia Effekt; Wien 2015: Druckerei Theiss GmbH

(3) Clemens G. Arvay: Die Waldmedizin, Psychologie Heute 12/2016, S 67; Weinheim: Julius Beltz GmbH & Co. KG

(4) Clemens G. Arvay: Der Biophilia Effekt, S 120ff; Wien 2015: Druckerei Theiss GmbH