

positive Effekte von Aufenthalten in der freien Natur

Viele Menschen verbringen ihre Zeit überwiegend in geschlossenen Räumen. Tagsüber bei der Arbeit und nach Feierabend zu Hause. Für den Aufenthalt in der freien (unbebauten) Natur bleibt kaum Zeit oder wird sich kaum Zeit genommen. Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass der regelmäßige Aufenthalt in der freien Natur viele positive bzw. der Aufenthalt in geschlossenen Räumen auf Dauer viele negative Effekte hat. Die folgenden Aussagen sind alle durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt, wobei oft nicht gänzlich geklärt werden konnte, wie die positiven Effekte zu erklären sind.

Der regelmäßige Aufenthalt in der freien Natur:

1. reduziert das Stressniveau. Dieses konnte anhand von Fragebögen und Laborbestimmungen von Stresshormonspiegeln (z.B. Cortisol) bestätigt werden.
2. verbessert das Kurzzeitgedächtnis um 20%.
3. reduziert Entzündungsvorgänge im Körper, die bei vielen Erkrankungen eine entscheidene Rolle spielen.
4. reduziert das Gefühl der Müdigkeit und chronischen Erschöpfung. Erstaunlicherweise konnte hier schon ein kleiner Effekt gemessen werden, wenn sich nur Naturbilder (und nicht urbane Bilder) angeschaut wurden.
5. hat einen positiven Effekt auf die Stimmung und mögliche Angstgefühle. Der Effekt war verstärkt, wenn man sich am Wasser (Meer, Fluss, See) aufgehalten hat.
6. reduziert das Risiko der Kurzsichtigkeit. Dieser Effekt hängt damit zusammen, dass wir tagsüber (beruflich) oft nur im Nahbereich, wie z.B. auf den Computermonitor, gucken, und in der Natur weitestgehend in die Ferne.
7. erhöht die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit sich auf bestimmten Dinge zu konzentrieren/fokussieren. Dieser Effekt wurde u.a. an Kindern mit ADHS untersucht.
8. war verbunden mit einer verbesserten Fähigkeit Probleme zu lösen, bei denen Kreativität gefordert war. Dieser Effekt war umso ausgeprägter je häufiger und länger man sich in der freien Natur aufgehalten hatte.
9. reduziert den Blutdruck um 2% und die Herzfrequenz um 4%. Dieses hängt am ehesten mit den unter Punkt 1 genannten positiven Einflüssen auf die Stresshormone zusammen.
10. reduziert das Risiko an Krebs zu erkranken. Dieser Effekt geht über die positiven Effekte der Punkte 1 und 3 hinaus. Regionen mit viel Wald haben insgesamt niedrigere Mortalitätsraten an vielen Krebserkrankungen als Stadtgebiete. Hier wurden Umwelteinflüsse (Luftschadstoffe etc.) rausgerechnet.
11. erkrankt seltener an grippalen Infekten.

Bei allen diesen positiven Effekten ist es nicht verwunderlich, dass Patienten, die sich oft in der freien Natur aufhalten, länger leben. Dieser Effekt konnte eindrucksvoll durch eine niederländische Studie bestätigt werden, in der über 250.000 Menschen untersucht worden sind. Insbesondere sank das Risiko früh an Krebs, Lungen- oder Nierenerkrankungen zu versterben.