

Vertiefende Informationen zur heilenden Wirkung der Natur

Einleitung

In der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation wird der Einfluss physischer, psychischer und sozialer Faktoren auf die Gesundheit betont.¹ Gesundheit wird heute definiert als ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und zeichnet sich nicht allein durch die bloße Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen aus.

Wie die Natur auf die drei verschiedenen Komponenten des Wohlbefindens positiv einwirken kann, soll im Folgenden dargestellt werden. Wichtig zu beachten ist hierbei, dass viele physische und psychische Faktoren einander bedingen und daher eine klare Trennung häufig schwer vorzunehmen ist.

„Die Formenvielfalt der Natur, ihre Gerüche, Farben, Lichtspiele, das Fehlen jeglicher mechanischer Regelmäßigkeit vermag unsere taktilen, visuellen, akustischen und olfaktorischen Sinne in einer Weise zu stimulieren, die sie anregt und beruhigt zugleich, die sie zur Entfaltung führt.“²

Physische Aspekte

Ein Aufenthalt in der Natur hat durch zahlreiche Studien belegte, positive physische Auswirkungen auf den Körper. Allein das Wahrnehmen schöner Landschaften sowie Tageslicht und frische Luft bewirken eine Senkung von Puls und Blutdruck. Verspannungen der Muskulatur werden gelöst.³ Der Blick in die grüne Natur wirkt verlangsamer auf die Hirnstromschwingungen und bewirkt eine Steigerung des Stimmungshormonspiegels.⁴ So entsteht eine physiologische Stressreduktion, welche u.a. die Studie von ULRICH ET AL. belegt. Hier wurde die Wirkung natürlicher Landschaftsräume im Vergleich zu städtischen Räumen untersucht. Es konnte gezeigt werden, dass sich die Studiengruppe, die natürliche Landschaften betrachtete, schneller von Stress erholen konnte und niedrigere physiologische Erregungswerte aufwies.⁵

In der Ruhe der Natur kann liegt eine weitere Gesundheitsressource. Städtische Umgebungen zeichnen sich durch Lärm und Unruhe aus, welche sich in vielfältiger Weise auf die Gesundheit auswirken.

Belegt ist beispielsweise der enge Zusammenhang in Bezug auf Schlafstörun-

¹ WHO (1948)

² BRÄMER (2007A), S.26

³ BRÄMER (2007A)

⁴ BRÄMER (2007B)

⁵ ABRAHAM ET AL. (2007)

gen.⁶ Die Natur als Ort der Ruhe kann besonders hier der Erholung dienen.

Psychische Aspekte

„Ein Gang durch die Natur ist in seiner stressentlastenden und mental entspannenden Funktion kaum zu übertreffen.“⁷ So besagt die Psychoevolutionary Theory von ULRICH aus dem Jahr 1991, dass bei Menschen, die eine von ihnen als angenehm empfundene Landschaft betrachten, negative Gefühle und Gedanken, die durch Stress entstanden sind, durch positive Empfindungen ersetzt werden.⁸ Es entsteht eine höhere Konzentration von Stimmungshormonen, die einen positiven Einfluss auf Stressgefühle haben, wodurch ein Beruhigungseffekt einsetzen kann.⁹

Bei der Erholung von geistiger Müdigkeit kommt der Natur eine ganz besondere Bedeutung zu. KAPLAN & KAPLAN beschreiben geistige Müdigkeit als einen Zustand, den Jeder kennt – sei es nach einem anstrengenden Arbeitstag oder einer langen Woche.¹⁰ Sie entwickelten 1989 die Attention Restoration Theory (ATR), welche die Wirkung von Natur auf geistige Müdigkeit erklärt. Die Theorie beschreibt vier Eigenschaften erholsamer Umgebungen:¹¹

- **Weg sein:** Natur erzeugt Abstand zum täglichen Leben.
- **Faszination:** Natur zieht Aufmerksamkeit ohne Anstrengung auf sich.
- **Ausdehnung:** Die Natur ermöglicht stete Entdeckung von Neuem, ist jedoch mit bereits vorhandenen Informationen über die Umgebung vereinbar.
- **Vereinbarkeit:** Die Natur lässt sich mit den Absichten einer Person vereinbaren. Das bedeutet, dass die Umgebung unterstützt die gewünschten Aktivitäten einer Person.¹²

Diese Eigenschaften führen dazu, dass Gedanken und Gefühle neu geordnet und reflektiert werden können.¹³ Somit entsteht eine tiefe Erholung von geistiger Müdigkeit.

Auch bei der Behandlung psychischer Störungen (Neurosen, Depression, Angst, Sucht, psychosomatische Erkrankungen) kann die Natur einen Beitrag leisten. Speziell auf Erkrankungen wie Alzheimer und Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätssyndrom wirkt die Natur positiv.¹⁴

Im Gegensatz dazu konnte ein Zusammenhang zwischen urbaner Umgebung und Psychosen festgestellt werden.¹⁵ Der

⁶ ABRAHAM ET AL. (2007)

⁷ BRÄMER (2007A), S. 26

⁸ ABRAHAM ET AL. (2007)

⁹ BRÄMER (2007A)

¹⁰ KAPLAN & KAPLAN (1989)

¹¹ EBD.

¹² ABRAHAM ET AL. (2007)

¹³ ABRAHAM ET AL. (2007)

¹⁴ BRÄMER (2007B)

¹⁵ ABRAHAM ET AL. (2007)

Aufenthalt in der Natur kann also der Regeneration und Linderung psychischer Leiden dienen.

Soziale Aspekte

Der Natur kommt eine wichtige Rolle als Begegnungsraum unterschiedlicher Menschen zu. In der freien und doch geschützten Umgebung kann soziale Integration und Unterstützung verwirklicht werden. Gerade bei älteren Menschen kann die Natur als sozial integrativer Landschaftsraum der sozialen Vereinsamung entgegenwirken.¹⁶

Auf die spezielle Rolle von Parks und Gärten in diesem Zusammenhang geht BEDIMO-RUNG ein. Es wird gesagt, dass Parks eine Rolle bei der Entstehung von sozialem Kapital spielen, da sie einen Treffpunkt darstellen, an dem Menschen soziale Bindungen entwickeln können.¹⁷

Literatur

ABRAHAM, A., SOMMERHALDER, K., BOLLIGER-SALZMANN, H., ABEL, T. (2007): Landschaft und Gesundheit- Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Abteilung Gesundheitsforschung, Institut für Sozial- und Präventivmedizin Universität Bern.

BEDIMO-RUNG, AL., MOWEN, AJ., COHEN, DA. (2005): The Significance of Parks to Physical Activity and Public Health – A conceptual model. American Journal of Preventive Medicine, 28 (2S2), 159-168.

BRÄMER, R. (2007a): Gesundheitskongress Wandern - Daten, Fakten und Konzepte. Forschungsgruppe Wandern, Universität Marburg, 50 S.

BRÄMER, R. (2007b): Kur Natur – Wandern als Breitbandtherapeutikum. Deutsches Wanderinstitut e.V., 4 S.

KAPLAN, R. & KAPLAN, S. (1989): The Experience of Nature – A Psychological Perspective. Cambridge University Press. Cambridge et al. 337 S.

WHO (1948): Constitution of the World Health Organisation, WHO.

¹⁶ EBD.

¹⁷ BEDIMO-RUNG ET AL. (2005)