



30 gute Gründe für mehr Zeit in der Natur

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1: GRUNDLAGEN	3
1.1 Das Netzwerk des Lebens	3
1.2 Wir wurden für die Natur optimiert	3
1.3 Zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur.....	4
1.4 Biophilie	5
1.5 Theorie zur Stressreduktion	6
TEIL 2: NATUR UND KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN	6
1 Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit	6
2 Verbesserung des Körperbewusstseins.....	7
3 Stärkung des Immunsystems.....	7
4 Beschleunigung der Heilung von Krankheiten und Verletzungen.....	8
5 Verlangsamung des Alterungsprozesses	8
6 Förderung der Erholung und Reduktion von Stress	9
7 Optimierung von Puls und Blutdruck	9
8 Verbesserung des Stoffwechsels	10
9 Verringerung von Muskelverspannungen	11
10 Verbesserung der Atmung.....	11
11 Stärkung der Knochen	12
12 Vorbeugung von Allergien	12
13 Vorbeugung gegen Krebs	13
14 Erhaltung des Sehvermögens	14

TEIL 3: NATUR UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN 14

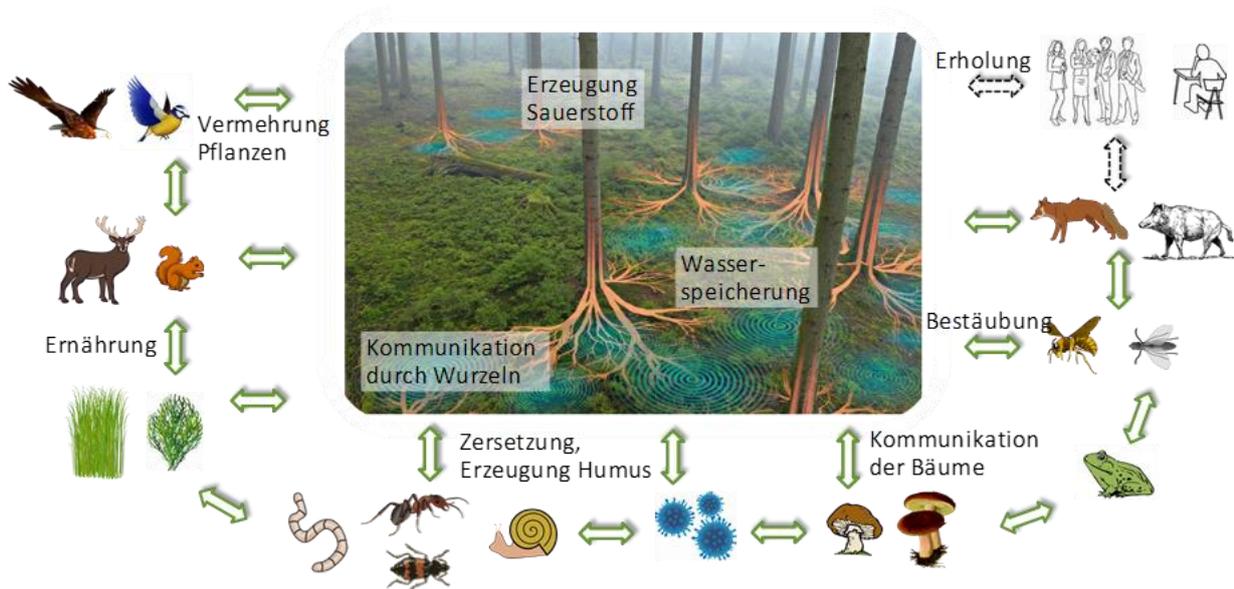
15 Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden	15
16 Erhöhung des Selbstwertgefühls	15
17 Erhöhung der Vitalität	16
18 Gefühl des Verbunden-Seins mit der Umgebung.....	17
19 Linderung von Angstzuständen und Depressionen.....	17
20 Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration.....	18
21 Verbesserung der Schlafqualität	18
22 Vorbeugung gegen Demenz	19
23 Reduzierung von ADHS-Symptomen	20
24 Förderung der Kreativität	20
25 Stärkung der Resilienz	21

4 NATUR UND SELBSTWIRKSAMKEIT 22

26 Verbesserung der Fähigkeit zur Empathie	22
27 Erhöhung des Verantwortungsbewusstseins	22
28 Von der Natur lernen.....	23
29 Freiheit genießen.....	24
30 Den eigenen Weg finden	24

Teil 1: Grundlagen

1.1 Das Netzwerk des Lebens



In der Natur steht alles mit allem in Verbindung. Diese Interaktionen sind eine Grundvoraussetzung des Lebens.

1.2 Wir wurden für die Natur optimiert



Der Mensch als Lebewesen ist durch seine bloße Anwesenheit auf der Erde ein Bestandteil der Natur. In unserer Vergangenheit lebten wir zu 99,9 Prozent der Zeit in und mit der Natur. Nur für diese Umgebung wurden unser Körper, unsere Psyche und unsere Gene optimiert!

1.3 Zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur



Der Übergang von einer naturnahen zu unserer modernen Lebensweise fand fließend statt. Ursprüngliche Motive des kulturellen Fortschritts waren vor allem Sicherheit, mehr sozialer Austausch, das Streben nach Selbstwirksamkeit, mehr Komfort und Bequemlichkeit sowie bessere Überlebenschancen. Auf der anderen Seite hat diese Entwicklung eine zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur zur Folge. Die wachsenden gesundheitlichen, sozialen und ökologischen Probleme moderner Zivilisationen führen uns diesen Konflikt deutlich vor Augen.

Ein sehr naturnahes Leben ist jenes der Naturvölker, die in enger Wechselwirkung mit und von der Natur leben. Solche Menschen sind in allen Lebensbereichen mit der sie umgebenden Umwelt verbunden.

Die Fähigkeit mit der Natur im Einklang zu leben, kam vielen Menschen jedoch im Zuge der Entwicklung moderner Gesellschaften zunehmend abhanden. Kultivierung bedeutet, sich aus der engen Verbindung zur unmittelbaren Umgebung zu lösen. Dieser Prozess bietet zunächst gegenüber dem traditionellen Leben materielle Vorteile und bis zu einem gewissen Grad ein Dasein in Sorglosigkeit. Auf der anderen Seite hat er unzählige neue Probleme geschaffen. Zivilisationskrankheiten, die zunehmende Vereinzelung von Menschen, Massenvernichtungswaffen, Klimawandel und Umweltverschmutzung gehören dazu.

Unsere oft stark künstlich geprägte Umgebung beeinflusst uns - wenn auch unbewusst - auf intensive Weise. Besonders schnelllebige Tendenzen moderner Gesellschaften, in denen Smartphones und Internet omnipräsent sind, schädigen unsere Verbindung zur Natur. Trends, Mode und Erwartungen prägen unseren Alltag und erschweren eine Besinnung auf wesentliche Impulse, Instinkte und Bedürfnisse. Damit geht ein Verlust der inneren Stärke und Ausgeglichenheit einher.

Zunahme von Zivilisationskrankheiten

Der mit dem modernen Lebensstil häufig verbundene negative Stress versetzt den Körper in einen Flucht- oder Angriffsmodus. Dabei werden zusätzliche Energiereserven benötigt, was auf Dauer zu einer Überlastung führt. Das Risiko von Gesundheitsproblemen oder des Entstehens genetisch vererbter Krankheiten vergrößert sich auf diese Weise wesentlich.

Nachweislich hat in den letzten Jahrzehnten das Auftreten der sog. Zivilisationskrankheiten dramatisch zugenommen. Zivilisationskrankheiten stellen unterdessen die Hauptursache für Berufsunfähigkeit dar.

So hat sich beispielsweise die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland während der letzten 40 Jahre fast versechsfacht (vgl. BKK Gesundheitsreport von 2019).

Gemäß einer vom Statista Research Department veröffentlichten Studie wurde für den Zeitraum 2007 bis 2030 folgender Anstieg von Neuerkrankungen prognostiziert: Diabetes: +22%, Krebs: +26%, Schlaganfall: +37%, Herzinfarkt: +42% und Demenz: +53% .

Entfernung des Menschen von der Natur noch nie so groß wie im 21. Jahrhundert

Die Entfernung des Menschen von der Natur ist im 21. Jahrhundert, verursacht durch moderne Technologien, stärker denn je. Menschen leben heute in einer von ihnen selbst geschaffenen Kunstwelt, in welcher viele Naturgesetze scheinbar außer Kraft gesetzt wurden. Eine Entfremdung zeigt sich auf vielfache Weise.

- Unser Leben ist weitgehend urbanisiert. Städte und ihre Infrastruktur bestimmen das Erscheinungsbild unserer Erde.
- Fast alles in Städten ist von Menschen gestaltet. Die Umgebung ist überwiegend künstlich und betonierte.
- Die Anzahl regelmäßig genutzter technischer Produkte wird im Zeitalter von Industrie 4.0 immer größer (Computer, Smartphone, Internet of Things, Virtual Reality etc.).
- Viele Dinge unserer Lebensumwelt sind aus Kunststoff gefertigt oder enthalten hohe Kunststoff-Anteile (Plastikflaschen, Gore-Tex-Artikel etc.).
- Wissen wird kaum mehr durch direkte Erfahrung vermittelt, sondern über Medien indirekt bereitgestellt. Menschen erfahren in Folge den direkten Kontext nicht, was ein Erleben der Selbstwirksamkeit verhindert.
- Menschen verbringen rund 25% weniger Zeit in der Natur als noch vor 20 Jahren.

1.4 Biophilie



Biophilie ist **Verbindung des Menschen zur Natur** und zu anderen Lebewesen, also das Bedürfnis des Menschen, sich dem Lebendigen hinzuwenden. Sie wurde im Laufe des Evolutionsprozesses erworben und ist Teil der genetischen Ausstattung des Menschen. Entwickelt wurde die Biophilie-Hypothese im Jahr 1984 von dem amerikanischen Soziobiologen Edward O. Wilson.

Antje Flade (Dipl.Psych.) 2010: „Der Kontakt mit der Natur ist notwendig, um psychisch und physisch gesund zu bleiben und im Leben einen Sinn zu

finden"

1.5 Theorie zur Stressreduktion



Auf der Basis zahlreicher, vor allem in Krankenhäusern, durchgeführten Studien, entwickelte der schwedische Architekturprofessor Roger Ulrich 1991 die Theorie zur Stressreduktion. Die Theorie erklärt die emotionalen und körperlichen Reaktionen des Menschen auf die Wirkung der Natur. Sie besagt, dass allein die Betrachtung von Naturszenen positive Emotionen und Wohlbefinden auslösen. Das reduziert den körperlichen und psychischen Stress und übt eine regenerative Wirkung auf uns aus. In der Folge fühlen wir uns direkt besser.

Teil 2: Natur und körperliches Wohlbefinden

1 Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit



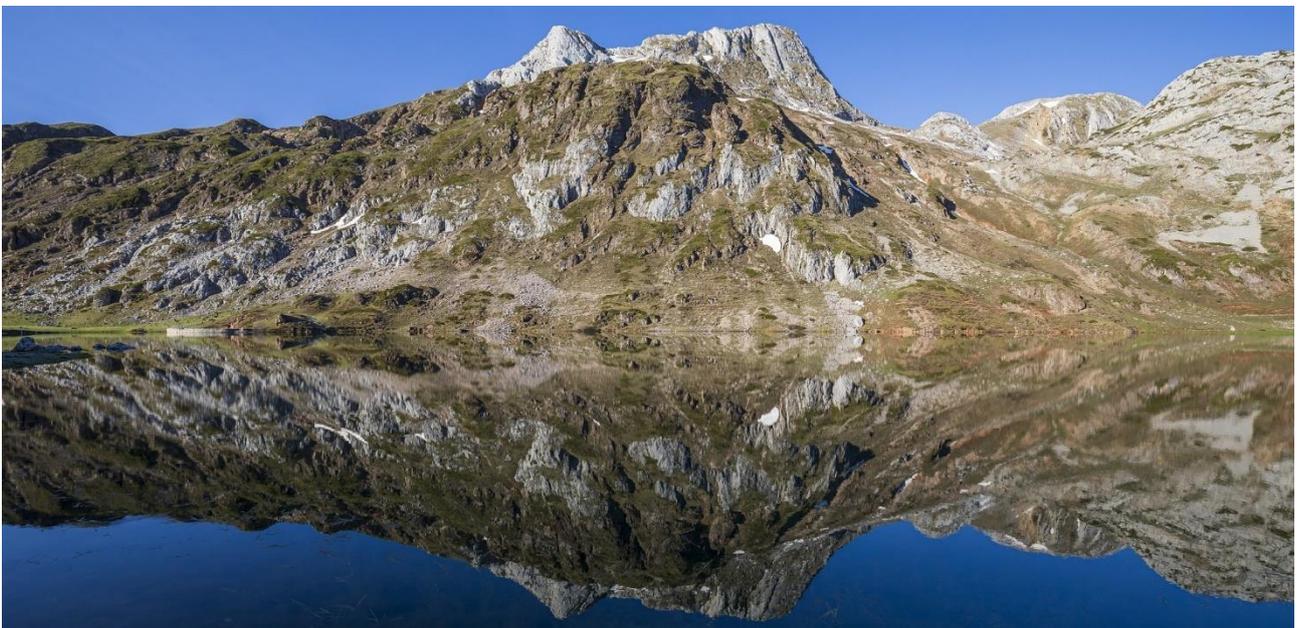
Durch regelmäßige Bewegung in der Natur erfahren Muskeln und Kreislauf ein optimales Training. Die Verbindung eines gesunden Körpers mit einem wachen Geist wirkt positiv auf die menschliche Psyche. Dadurch lassen sich mehr Zufriedenheit und mehr innere Freiheit erfahren.

2 Verbesserung des Körperbewusstseins



Frische Luft und körperliche Aktivität tun unserem Körper gut. Wenn wir achtsam sind, spüren wir genau, auf welche Weise uns der Körper das mitteilt. Mehr Naturaufenthalt kann deshalb gleichzeitig eine Motivation dafür sein, künftig bewusster zu leben, mehr Sport zu treiben und uns gesünder zu ernähren.

3 Stärkung des Immunsystems



Der Aufenthalt im Freien macht unser Immunsystem robuster und widerstandsfähiger. Einflussfaktoren wie Tageslicht, Wind, Regen, Kälte, Mikroorganismen etc. bergen vielfältige vitalisierende Kräfte. Diese natürlichen Stimulatoren beugen zudem Zivilisationskrankheiten und psychische Leiden vor.

4 Beschleunigung der Heilung von Krankheiten und Verletzungen



Naturkontakt verstärkt unsere Selbstheilungskräfte. Allein der Anblick einer natürlichen Landschaft lässt uns schneller wieder gesund werden. So haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass Krankenhauspatienten mit Blick auf das Grüne durchschnittlich einen Tag früher entlassen werden und weniger Medikamente benötigen als andere mit Blick auf eine urbane Umgebung.

5 Verlangsamung des Alterungsprozesses



Die Natur hat einen großen Einfluss auf den Prozess der Zellerneuerung und ist damit für uns ein perfektes Anti-Aging. Beispielsweise tragen die chemischen Botenstoffe der Bäume zur Neutralisierung schädlicher freier Radikale im Körper bei. Bereits das Vorhandensein von Stadtbäumen kann das biologische Alter der Anwohner um mehrere Jahre reduzieren.

6 Förderung der Erholung und Reduktion von Stress



Die Natur und besonders das spezielle Klima des Waldes besitzen eine medizinisch nachweisbare heilende Wirkung auf unseren Organismus. So werden bei einem intensiven Aufenthalt im Wald die Stresshormone Adrenalin und Cortisol effektiv abgebaut und Regenerationsprozesse im Körper verstärkt. Auf diesen Erkenntnissen basiert die aus Japan stammende Tradition des Waldbadens („Shinrin Yoku“), bei welcher die positive Wirkung des Waldes auf Körper und Seele zielgerichtet genutzt wird.

7 Optimierung von Puls und Blutdruck



Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Waldspaziergänge die Herzfrequenz und den Blutdruck, im Vergleich zu sportlicher Betätigung in der Stadt, deutlich absenken. Das Risiko, an Herzinfarkt, Herzleistungsschwäche, Schlaganfall, Demenz, Nierenschwäche oder grünem Star zu erkranken, wird dadurch erheblich vermindert.

8 Verbesserung des Stoffwechsels



Die Natur besitzt einen sehr positiven Einfluss auf den Stoffwechsel. Laufen und Wandern in der natürlichen Umgebung regen nicht nur die Verdauung an, sondern verbessern auch die Cortisolwerte und führen zu einer geringeren Laktatproduktion. In einer japanischen Studie wurde nachgewiesen, dass allein der Aufenthalt in der Natur die Cortisolwerte um durchschnittlich 16 Prozent senkt.

9 Verringerung von Muskelverspannungen



Bewegung im Freien ist eine der besten Methoden zur Vermeidung und zum Abbau von Muskelverspannungen. Körperliche Aktivität setzt Endorphine frei, welche bei der Linderung von Schmerzen helfen. Der Aufenthalt in der Natur schafft zudem räumlichen und geistigen Abstand zum angespannten Alltag.

10 Verbesserung der Atmung



Laut einer koreanischen Studie erhöht Bewegung in sauerstoffreicher Luft unser Lungenvolumen und macht die Arterien elastischer. Der gesundheitliche Vorteil ist fantastisch! Vor allem unsere körperliche Ausdauer sowie die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns lassen sich dadurch signifikant verbessern.

11 Stärkung der Knochen



Wenn wir uns regelmäßig bei Tageslicht im Freien aufhalten, halten wir unseren Vitamin-D-Spiegel im Blut auf einem gesunden Niveau. Dieses Vitamin entsteht bei Sonnenlicht (wohldosiert) in unserer Haut. Es wird nicht nur für den Aufbau unserer Knochen benötigt, sondern auch für die Muskelleistung, die Koordinationsfähigkeit und den Zellstoffwechsel.

12 Vorbeugung von Allergien



Fehlender Kontakt zur Natur erhöht das Allergie-Risiko. Bekanntermaßen trainieren auf Bauernhöfen aufwachsende Kinder von klein auf ihr Immunsystem und entwickeln deshalb seltener Allergien als Stadtkinder. Weiterhin haben Mediziner herausgefunden, dass in Städten vorkommende Umweltgifte die reizende Wirkung von Blütenpollen um den Faktor 10 verstärken.

13 Vorbeugung gegen Krebs



Regelmäßige Bewegung in der Natur beugt Krebs vor. Laut einer Harvard Studie sinkt das Sterberisiko durch Krebs bei einer Stunde Ausdauersport täglich um 35 Prozent. Einen zusätzlichen Effekt bringen die von den Bäumen ausgesendeten chemischen Botenstoffe. Sie erhöhen die Aktivität der natürlichen Killerzellen - welche Krebszellen aktiv bekämpfen - um bis zu 50 Prozent!

14 Erhaltung des Sehvermögens



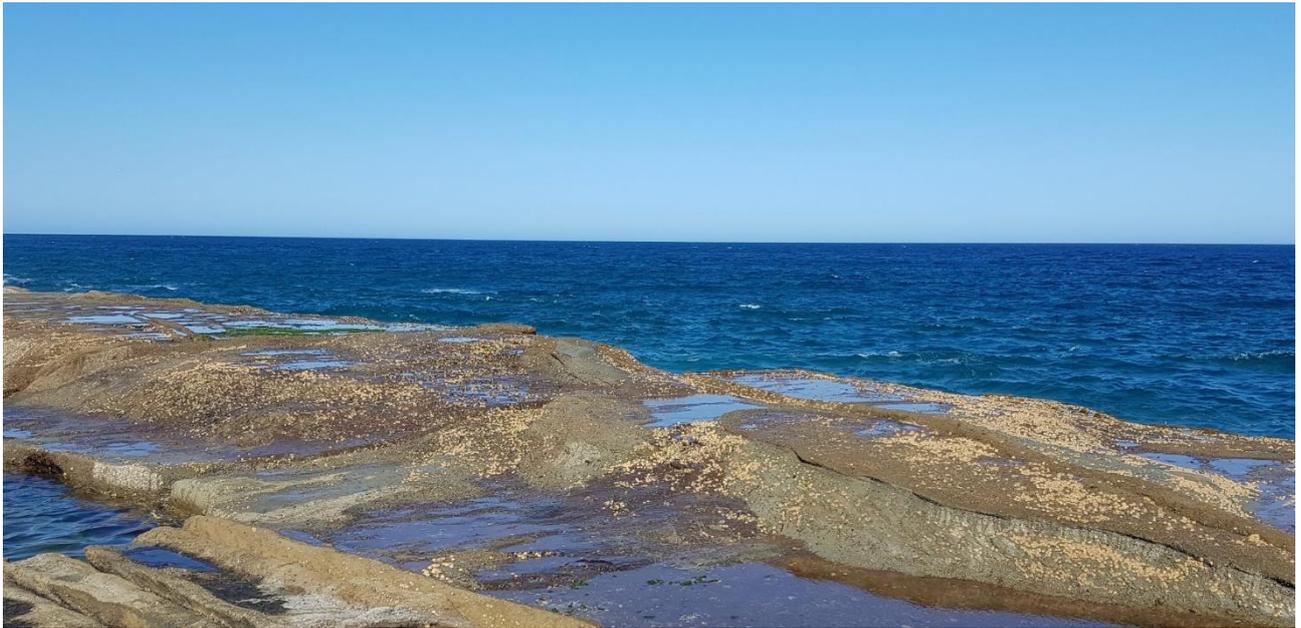
Naturaufenthalt ist gut für unsere Augen. Erstens sorgt ausdauernde Bewegung in der Natur für eine bessere Durchblutung der Augen. Zweitens erfordert der Aufenthalt draußen einen regelmäßigen Blick in die Ferne und trainiert damit unser Sehvermögen. Zum dritten besitzt das natürliche Tageslicht ein günstigeres Farbspektrum als künstliches Licht, was Kurzsichtigkeit aktiv vorbeugt.

Teil 3: Natur und seelisches Wohlbefinden

Der Zusammenhang zwischen Natur und menschlicher Psyche wird seit den 1970-er Jahren systematisch erforscht. Die Naturpsychologie beschäftigt sich dabei mit der Wirkung von Aufenthalten und Erlebnissen in der Natur. Die Ergebnisse sind teilweise überwältigend. Nachfolgend erfolgt die Beschreibung einiger besonders wichtiger Effekte von Naturkontakten.¹

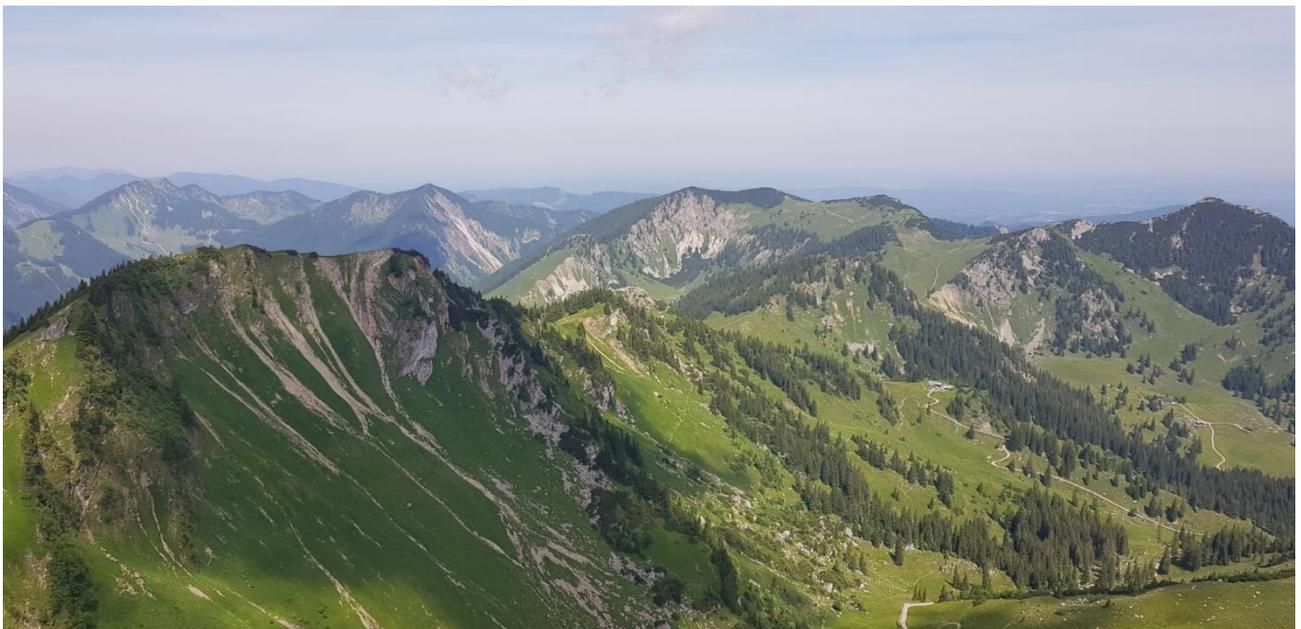
¹ Vgl. Gans /Dienemann /Hume /Lorino: Arbeitsraum Natur. Wiesbaden, 2020

15 Verbesserung von Stimmung und Wohlbefinden



Der Aufenthalt in der Natur verbessert nachweislich die Stimmung und das Wohlbefinden. So ergab eine Analyse aus dem Jahr 2014 einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen Naturverbundenheit und Glück. Naturverbundene Menschen empfinden im Allgemeinen mehr Ehrfurcht, Lebenssinn und positive Gefühle.

16 Erhöhung des Selbstwertgefühls



Jo Barton and Jules Pretty von der Universität in Essex, Großbritannien haben in einer Studie herausgefunden, dass körperliche Aktivitäten im Grünen, z.B. Spaziergänge, Wandern, Fahrradfahren, Bootsfahrten

oder Gartenarbeit, unser Selbstwertgefühl bereits nach 5 Minuten deutlich verbessern. Aufenthalte an Gewässern, wie Seen oder Bächen, sind dabei besonders vorteilhaft.

17 Erhöhung der Vitalität



Die Interaktion mit der Natur erhöht unsere Vitalität, also die körperliche und mentale Energie, die welche Gefühlen von Lebendigkeit, Enthusiasmus und Elan verbunden ist. Naturaufenthalt erfordert eine „anstrengungslose Aufmerksamkeit“. Das ist ein grundlegender Unterschied zur durch die Informationsflut des digitalen Zeitalters geforderten einseitigen Konzentration, welche sehr oft zur mentalen Erschöpfung führt.

18 Gefühl des Verbunden-Seins mit der Umgebung



Wir Menschen stehen in einem engen Funktionskreislauf mit der Natur. Wenn wir draußen achtsam sind, nehmen wir das sehr deutlich wahr. Wir erleben oft intensive Erfahrungen des Staunens, der Demut und des Loslassens und spüren so unsere Verbundenheit mit der natürlichen Ordnung der Dinge. Das bedeutet Lebensechtheit!

19 Linderung von Angstzuständen und Depressionen



Wissenschaftliche Untersuchungen ergeben eine starke Korrelation zwischen Naturdefizit und seelischen Leiden. Bei Stadtbewohnern ist die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Erkrankung um durchschnittlich

40 Prozent erhöht. Hingegen senkt eine grüne Umgebung das Risiko von Angststörungen und Depressionen. Die Zeit in der Natur macht glücklich!

20 Verbesserung von Gedächtnis und Konzentration



Bewegung an der frischen Luft stärkt Gedächtnis und Konzentration. Aufgrund der stärkeren Durchblutung wird das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt und folglich die Gehirnleistung verbessert. Forscher des Max-Planck-Instituts haben zudem herausgefunden, dass sich durch den Aufenthalt im Freien das Volumen der Hirnsubstanz vergrößert.

21 Verbesserung der Schlafqualität



Der Aufenthalt an der frischen Luft verbessert die Schlafqualität. Das natürliche Tageslicht reguliert unsere innere Uhr und hilft bei der Wahrung eines gesunden Schlafrhythmus. Durch die Bewegung entspannt sich zudem unser Körper besser. Das reduziert die zum Einschlafen benötigten Zeit und verlängert die Zeit des Tiefschlafs. Wir fühlen uns tagsüber lebendiger.

22 Vorbeugung gegen Demenz



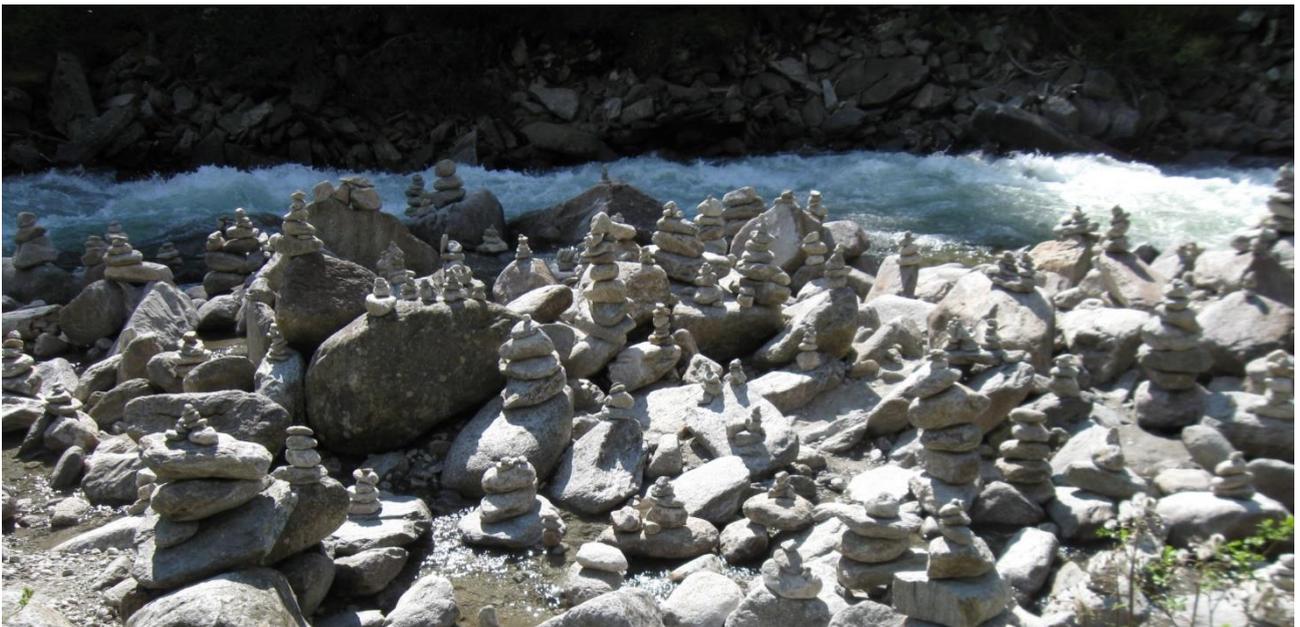
Körperliche Aktivität im Freien hilft bei der Aufrechterhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter. Forschungsergebnissen zufolge können beispielsweise einige Stunden Wandern pro Woche den geistigen Abbau um mehrere Jahre nach hinten verschieben. Wer regelmäßig wandert, senkt das Risiko einer Altersdemenz um durchschnittlich ein Drittel.

23 Reduzierung von ADHS-Symptomen



Die Natur bietet für ADHS-erkrankte Menschen - insbesondere für Kinder - ein wertvolles Umfeld. Menschen mit ADHS leiden besonders stark unter der Reizüberflutung des modernen Alltags. Die natürliche Umgebung hingegen reduziert die Flut an einseitigen Reizen und die damit oft einhergehende Überforderung. Im Grünen zeigen ADHS-Patienten weniger Aufmerksamkeitsstörungen und ihre Konzentration ist besser.

24 Förderung der Kreativität



Ein weiterer Vorteil des Naturaufenthalts ist die Erhöhung der Kreativität. So entstehen beispielsweise beim Joggen oder Wandern im Wald mehr neue Ideen, als beim angestrengtem Nachdenken am Schreibtisch. Laut mehreren Studien steigert Bewegung an der frischen Luft unsere Kreativität um bis zu 60 Prozent - unter anderem, weil unterschiedliche Gehirnregionen besser miteinander vernetzt werden.

25 Stärkung der Resilienz



Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber unterschiedlichen Belastungen im Leben. Fühlen wir uns gestresst oder bedrückt, so trägt ein Spaziergang an der frischen Luft oft schnell zur Wiederherstellung unseres inneren Gleichgewichts bei. Danach verspüren wir weniger Stress und können die Herausforderungen besser meistern. Wir sind widerstandfähiger als zuvor.

4 Natur und Selbstwirksamkeit

26 Verbesserung der Fähigkeit zur Empathie



Aus der Forschung ist bekannt, dass die Interaktion mit Pflanzen und Tieren in der Natur unsere Spiegelneuronen im Gehirn aktiviert. Diese fördern maßgeblich die Fähigkeit mitzuschwingen, uns einzufühlen, empathisch zu sein und auch mit uns selbst achtsamer umzugehen. Somit stellt der Kontakt zur Natur auch aus sozialer Sicht eine wertvolle Bereicherung dar.

27 Erhöhung des Verantwortungsbewusstseins



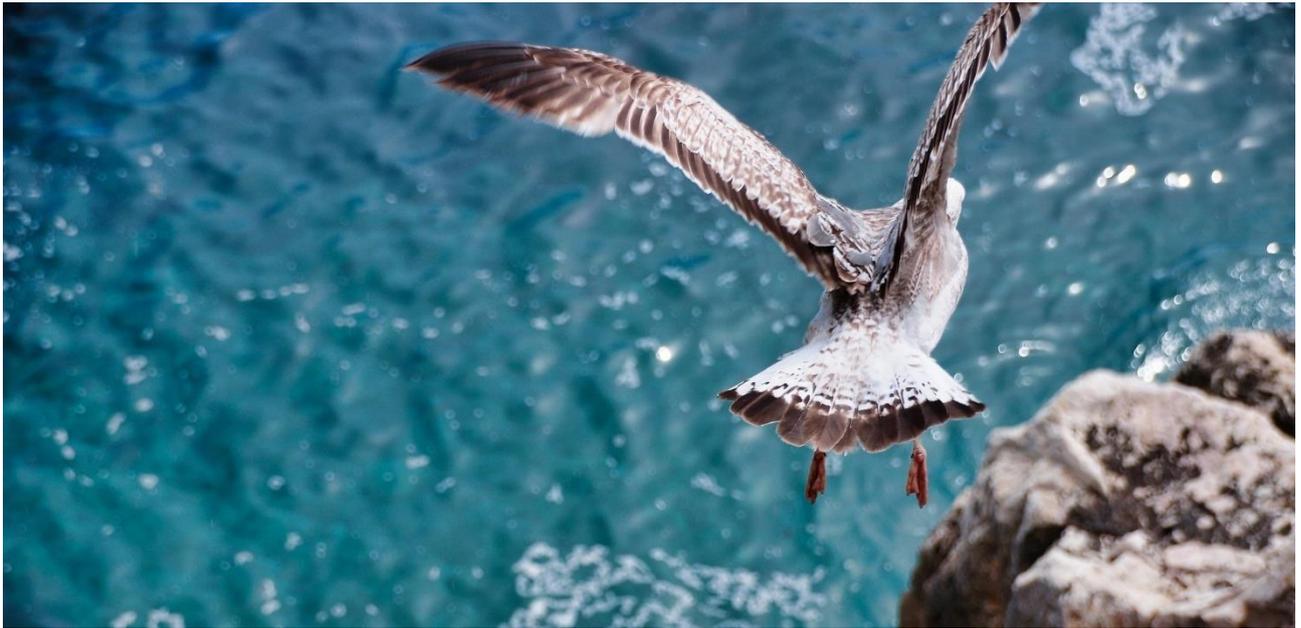
Mit mehr Selbstbewusstsein durch Naturverbundenheit geht auch mehr Verantwortungsbewusstsein einher. Unsere Fähigkeit zur Übernahme von Verantwortung - sowohl für uns selbst als auch für unsere Mitmenschen - verbessert sich. Im natürlichen Umfeld empfinden wir zudem oft ein Gefühl von Autonomie. Das lässt unser selbstbezogenes Verhalten weniger wichtig erscheinen, unser soziales Bewusstsein gewinnt dafür mehr an Bedeutung.

28 Von der Natur lernen



Die Natur kann uns in allen Lebensbereichen als Vorbild dienen. Während sie ihr „Erfolgsunternehmen“ bereits seit 4 Milliarden Jahren betreibt, existiert unsere Zivilisation erst seit rund 6000 Jahren. Die natürliche Umgebung hält für uns vielfältige Symbole, Metaphern und Analogien bereit, welche ein tiefgreifendes Verständnis für unser Leben ermöglichen. Wenn wir bewusst darauf achten, können wir spüren, wer wir wirklich sind - mit all unseren Stärken und Besonderheiten.

29 Freiheit genießen



Der Aufenthalt in der Natur macht den Kopf, die Seele und den Körper frei. Vor allem Wanderer genießen das Gefühl der Unabhängigkeit besonders. Sobald wir draußen sind, fühlt es sich an, als hätten wir viel weniger Verpflichtungen und viel mehr Freizeit. Die währenddessen zu Hause liegenden geliebten Aufgaben erscheinen in solchen Momenten unwichtig.

30 Den eigenen Weg finden



Um herauszufinden, was uns glücklich macht, müssen wir neue Dinge kennenlernen und ausprobieren. Die Natur bietet dafür das ideale Setting. Dort draußen können wir uns inspirieren lassen und neue Fähigkeiten an uns entdecken. Nach und nach finden wir unseren ganz persönlichen Weg - den Weg, der unser Leben lebenswert, glücklich und zufrieden macht.

