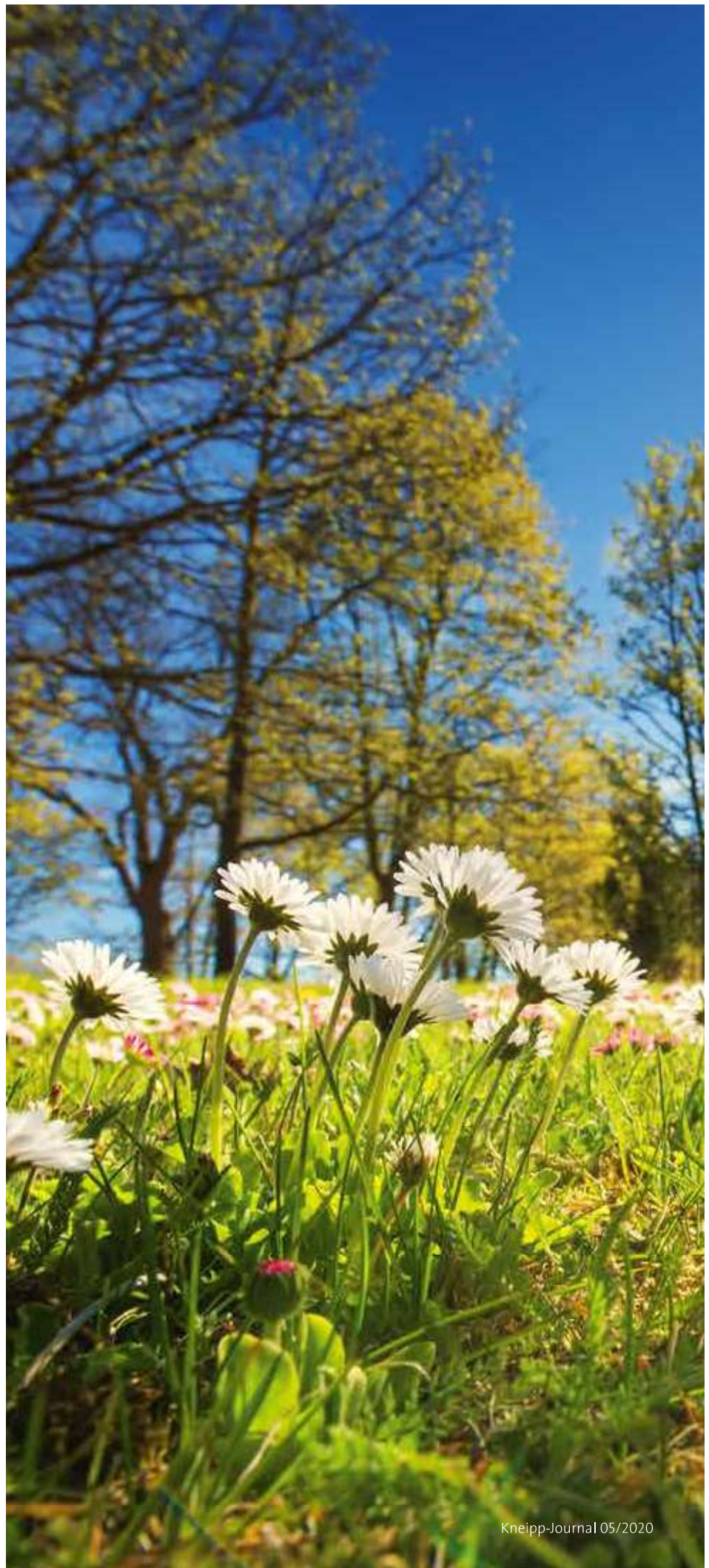


Schlagzeilen wie „Therapie unter Bäumen“ oder „Waldbaden – der neue Gesundheitstrend“ begegnen uns immer häufiger. Kein Wunder, denn psychische, physische und soziale Probleme in Städten nehmen zu. Stadtbewohner leiden häufiger unter Depressionen und Angststörungen als Menschen auf dem Land. Und das nicht nur wegen der angespannten Lage und wegen des veränderten Alltags der vergangenen Wochen. Dies kann verschiedene Ursachen haben. Dass auch die vor allem im Innenstadtbereich fehlenden Grünflächen dazu gehören, ist lange übersehen worden. In einer großen neuen Kohortenstudie aus Australien (Astell-Burt, T./Feng, X. in JAMA Open Network (2019; 2: e198209) mit 46.000 Menschen zeigt sich: In Stadtteilen mit einem Baumkronenbestand von 30 Prozent entwickelten die Einwohner in sechs Jahren zu 31 Prozent seltener psychische Probleme als in Regionen mit weniger Grünanlagen. Auch die Wahrscheinlichkeit, dass sich der allgemeine Gesundheitszustand deutlich verschlechtert hatte, war um 33 Prozent geringer.

Dennoch liegen Städte im Trend: Drei Viertel aller Europäer wohnen in Städten, Tendenz steigend. Gleichzeitig werden für Wohnlagen mit Grünflächen höhere Preise gezahlt. Denn je grüner das Wohnumfeld, desto höher die Lebensqualität. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Grünflächen sollte bei der Stadtplanung und dem Immobilienerwerb viel mehr berücksichtigt und genutzt werden. Natur taugt besser als unsere urbanen Landschaften dazu, uns vom alltäglichen Stress zu erholen. Menschen, die Zugang zur Natur haben, sind einfach gesünder und zufriedener mit dem Leben!

Mögliche Mechanismen

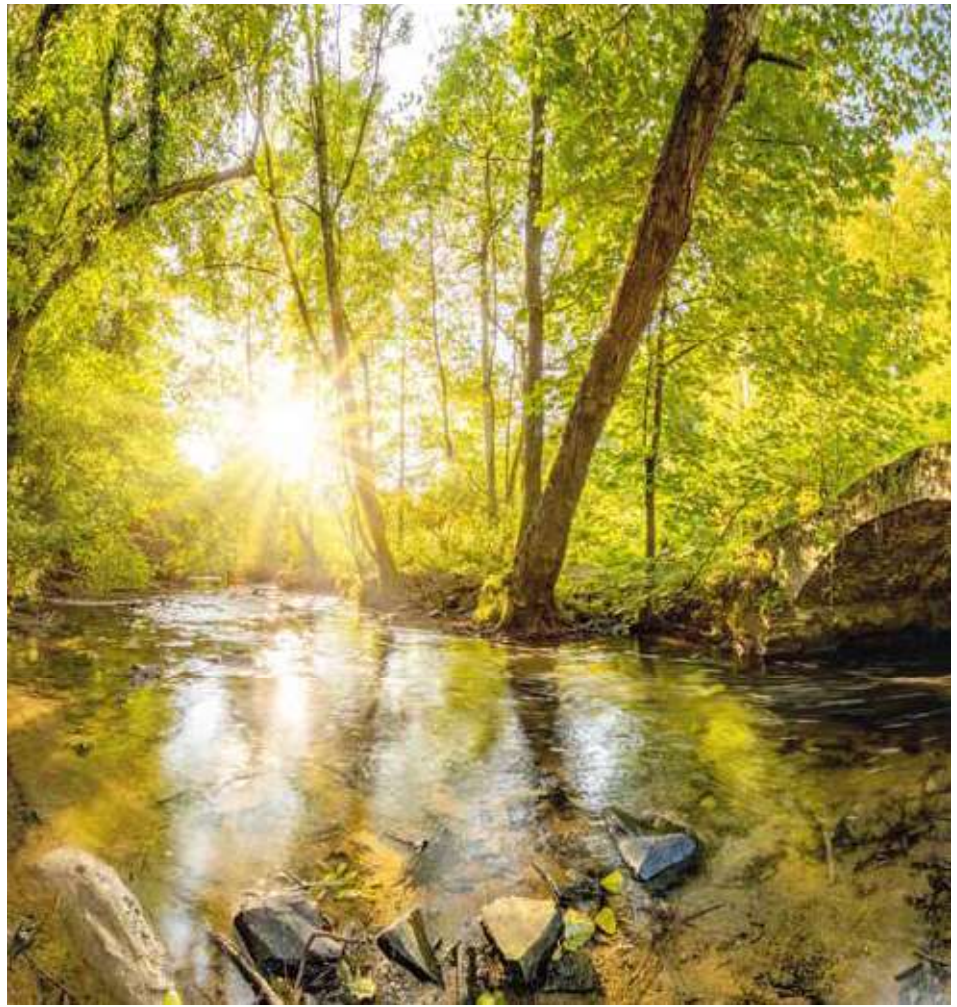
Warum das so ist, liegt auf der Hand: Grünflächen mindern Luftverschmutzung, Umweltlärm und verbessern das Klima. Ist das alles? Gibt es da nicht noch mehr Gründe, die uns nach grünem Vitamin „süchtig“ machen? Die Evolutionsbiologie und damit die Gene, die in uns liegen, erklären die Hinwendung des



Vitamin Grün

erhöht die Lebensqualität

Menschen zur Natur. Die Entwicklung des Menschen erfolgte in Gesellschaft anderer Kreaturen und unter „natürlichen“ Bedingungen, die unsere heutige Existenz möglich gemacht haben. Der Mensch fühlt sich aufgrund der ihm angeborenen Biophilie (aus dem griechischen „Liebe zum Leben“) zu anderen Lebewesen hingezogen und braucht den Kontakt mit der Natur in ausreichendem Maße, um gesund zu bleiben, um den Sinn des Lebens zu finden und sich zu verwirklichen. In seinem Buch „A testament to the wilderness“ (1985) spricht Meier noch kompromissloser davon, dass der Mensch sogar krank würde, wenn er sich von seinem natürlichen Lebensraum, auf den er „zugeschnitten“ ist, distanzieren. Denn die Entwicklung des Menschen gehe auf die Konfrontation mit der Natur, den Pflanzen, Wetterbedingungen und Tieren zurück – wir sind darauf angepasst. Oft genug beschränken wir uns heute auf eine urbane und hochtechnologisierte Umwelt, was uns tatsächlich zunehmend krank mache. Wir ahnen es erst intuitiv, was die Natur für unsere seelische Gesundheit bedeutet, aber die Wissenschaftler sind diesem Zusammenhang auf der Spur. Vielleicht gibt es sogar einen neurologisch komplizierten Vorgang dafür, dass uns ein schöner Schmetterling anders „berührt“ als eine bunte Litfaßsäule in der Fußgängerzone. Eine Studie aus



Deutschland in Nature Neuroscience (2019) unterstreicht die Bedeutung des Vitamin „Grün“ für uns Menschen:

Grün hält gesund

Ein Team um Heike Tost vom Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim hat in einer Studie die akuten Aus-

wirkungen der Vegetation auf das Gemüt untersucht und gezeigt, dass die Studienteilnehmer ein höheres Wohlbefinden angaben, wenn sie sich an einem Ort mit einem höheren Anteil an Grünflächen aufhielten. Über funktionelle Magnetresonanztomografien (MRT) wurde nachgewiesen, dass bei Menschen, die in ihrem Alltag besonders positiv auf Grün-

Coupon zur Direktbestellung



Tel.: 0 82 47/30 02-212
 Fax.: 0 82 47/30 02-199
 www.kneippgesund.de
 E-Mail: shop@kneippverlag.de

Ja, bitte senden Sie mir per Rechnung

Stück	Best.-Nr.	Artikel / Titel / Paket-Nr.	Preis/€
Versandkosten: 6,50 €, Buchsendungen bis 1000 g 3,30 €, ab Bestellwert € 85,- frei Haus (gültig nur für Inlandsendungen)			

Vorname, Name _____

Straße, Hausnummer _____

PLZ, Ort _____

E-Mail _____ Datum, Unterschrift _____ KJ05/2020

Diesen Coupon bitte einsenden an:

Kneipp-Verlag GmbH
Produkte und Bücher für
gesundheitsbewusstes Leben
 Adolf-Scholz-Allee 6-8
 86825 Bad Wörishofen

Tipps aus dem Kneipp-Verlag

Von Anfang an gesund

Gesundheit entsteht durch das komplexe Zusammenspiel vieler Faktoren, nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit.

Kinderneurologe Klaus-Dieter Früchtenicht und Professor Georg Seifert verknüpfen traditionelle Naturheilkunde und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit Fallbeispielen aus ihrer langjährigen Praxis.



€ 17,-

Best-Nr. A2953



Grünflächen besonders für solche Menschen wichtig sind, die nur begrenzt in der Lage sind, negative Emotionen selbst zu regulieren.

Bewegung ist Leben

Grünräume regen zu Sport und zusätzlicher Bewegung an, was wiederum günstige Wirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Dadurch verbessert sich die emotionale Stimmung und das Selbstbewusstsein gestresster Städter. Es lindert das Angstempfinden und führt bei Kindern zu verbesserter Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, beispielsweise bei ADHS.

Manche Großstadtkinder haben heute gar keinen Zugang zu Natur und Tieren mehr. Das Wohnen in einer grünen Umgebung hat mildernde Effekte auf Aggression und Gewalt und fördert die soziale Interaktion. Bei älteren Menschen werden positive Resultate im Hinblick auf die Steigerung der Lebenserwartung durch erhöhte Vitalität und soziale Begegnungen beobachtet.

Ein häufig verwendeter Vegetationsindex ist der NDVI (für „Normalized Difference Vegetation Index“). Der NDVI kann Werte zwischen -1 und +1 annehmen, wobei negative Werte vor allem Wasserflächen kennzeichnen. Auf dem Land entspricht ein Wert zwischen 0 und 0,2 einer vegetationsfreien Fläche. Dazu

gehören neben den Wüsten auch viele Innenstädte. Ein Wert nahe 1 entspricht einer üppigen Vegetation. In den letzten Jahren haben neun Studien den NDVI mit der Lebenserwartung in Beziehung gesetzt. Jeweils zwei Studien wurden in den USA und Kanada durchgeführt, die übrigen in Australien, China, der Schweiz, Spanien und Italien. Ein Team um David Rojas-Rueda von der Colorado State University bei Denver hat die Ergebnisse jetzt in einer Meta-Analyse zusammengefasst. Alle Studien kamen zu dem Ergebnis, dass die Nähe zu Grünflächen sich günstig auf die Lebenserwartung auswirkt. In sieben der neun Studien war die Assoziation signifikant. Welche neurologischen, hormonellen oder auch spirituellen Mechanismen die Hinwendung des Menschen zum Leben und zur Natur physisch, emotional oder auch kognitiv begründen, ist noch nicht geklärt. Vielleicht sind es die Terpene, der Waldduft oder/und unsere entspanntere und gleichzeitig konzentriertere Arbeitsweise in Anwesenheit eines Bürohundes. Aber kommt es darauf an?

Genießen Sie unser Vitamin „Grün“ zu jeder Zeit an jedem Ort und am besten noch in Bewegung!

*Dr. Petra Mommert-Jauch
Diplom-Sportlehrerin,
Referentin an der
Sebastian-Kneipp-Akademie*

flächen reagierten, die Aktivität im dorsolateralen präfrontalen Cortex (ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde) vermindert war. Dieser Teil der Großhirnrinde hat eine zentrale Kontrollfunktion bei der Verarbeitung negativer Emotionen und stressiger Umwelterfahrungen. Für Institutsleiter Andreas Meyer-Lindenberg legen die Ergebnisse nahe, dass

Anzeige

Privat-Tagesklinik für ganzheitliche Naturheilverfahren, Augenheilkunde & Psycho-Therapie

Intensiv-Therapie bei degenerativen Augen-Erkrankungen:

Makula-Degeneration, Glaukom, grauem Star, Regeneration nach Augen-Operationen

Immunsystem: Analyse und Aufbau-Therapie

Ganzheitliche Diagnostik mit modernsten Untersuchungsverfahren

Individuell abgestimmte Therapie basierend auf über 30 Jahren Erfahrung

Bestellen Sie jetzt das kostenlose Informationsmaterial – Abholung an der Haustür bundesweit möglich

Heilpraktiker Klaus Kleiber / Tanja Schmitz

Kaiserstraße 3, 79410 Badenweiler / Schwarzwald • Tel.: **076 32 / 824 93 52** • www.heile-deine-augen.de