

Natur macht gesund

*Feld, Wald, Wiese und Wasser tun Körper und Seele gut.
Naturerlebnisse verschaffen dem Menschen einen positiven
„Kick“, den alle inszenierten Vergnügungen vermissen lassen.
Die junge Disziplin der Naturpsychologie untersucht die
„therapeutischen Landschaften“*

VON MARGIT MERTENS

Das ist die schönste Bank in der ganzen Eifel“, sagt der Wanderer, der nach der feuchten Kühle des Waldes nun die warme Frühlingssonne genießt. Aus dünnen, ungeschälten Fichtenstämmchen hat jemand die Bank ziemlich krumm zusammengezimmert und auf die Höhe zwischen Ahrtal und dem Kesslinger-Bachtal gestellt. Weit kann der Blick über die Eifelhöhen schweifen, in der Ferne erahnt man ihren höchsten Berg, die Hohe Acht, davor liegt ein grünes Auf und Ab von Tälern, Berghängen und -kuppen.

Wiesen, dunkle Nadelwälder und Mischwald in allen Grüntönen wechseln sich ab. Die Bank steht an einem Wiesenpfad, der am Waldrand entlang führt, davor sanft gewellte Kuhweiden mit Hecken und Gehölzgruppen, die sich ins Tal schlängeln. Frühlingsblumen säumen den Pfad, gut besucht von Schmetterlingen, Hummeln und Bienen, vielstimmiges Vogelgezwitscher und das Summen der Insekten erfüllen die Luft.

Meist hat man den stillen Ort abseits der markierten Wanderwege für sich alleine. Der Erbauer der Bank fand wahrscheinlich einfach die Stelle und die Aussicht schön und einer Sitzgelegenheit wert, um sie mit Muße zu genießen. Egal wird es ihm wohl sein, dass die Szenerie hier exakt die allgemein gültigen Kriterien erfüllt, wegen derer (so erklären es die Naturpsychologen) Menschen weltweit eine solche Landschaft als schön empfinden: federnder Boden, geschwungene Linien von Weg, Waldrändern oder Gewässern, naturnahe, abwechslungsreiche Landschaft, sanft bergiges Gelände, natürliche Stille, jede Menge Aussicht und ein spannungsreicher Wechsel im Raumeindruck. „Deutsche Mittelgebirge gehören zu den **objektiv schönsten Landschaften der Welt**“, erklärt Rainer Brämer, Natur-Soziologe an der Uni Marburg.

Ob zu Fuß an einem gurgelnden Bach der Schwäbischen Alb, Paddeln auf der kurvenreichen Lahn oder Rudern auf der ruhig strömenden Donau, Wandern mit faszinierenden Fernsichten im Hoch- oder Mittelgebirge, Radeln durch die stille Weite einer Tiefebene, Eintauchen in einen gelassen ruhenden See oder Schwimmen im funkelnden Meer – jeder, der sich mit seinen Sinnen einlässt auf die Naturerlebnisse, kennt wahrscheinlich das Gefühl, dass einem vor Freude plötzlich „das Herz aufgeht“, sich im Körper Ruhe und Entspannung ausbreiten und eine gelassene Neugier beim Durchstreifen einer Landschaft wach wird. „Nach Erkenntnissen der Naturpsychologie übt bereits eine Naturlandschaft als solche, insbesondere aber eine ästhetisch schöne Landschaft einen Effekt auf die Stimmung und geistige Frische von stressgeschädigten Personen aus“, sagt Brämer.

„Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass der Blick über eine weiche, hügelige Landschaft Herzschlag und Blutdruck messbar senkt und damit zum Wohlbefinden beiträgt“, erklärt auch Silvia Schäffer von der Universität Bonn. „Krankenhaus-Studien belegen, dass schon der Blick auf einen Baum vor dem Zimmer der Patienten ihren Bedarf an Schmerzmitteln senkt und ihre Verweildauer verkürzt.“ Bewegt man sich durch die Natur aus eigener Körperkraft und mit niedriger Intensität, aber

regelmäßig und ausdauernd, stellen sich zahlreiche positive physische und psychische Effekte ein. Eine in Österreich durchgeführte Studie an Personen mit metabolischem Syndrom (also Übergewicht, Diabetes, erhöhten Blutfetten oder Bluthochdruck) belegte beispielsweise, dass bei einem dreiwöchigen Wanderurlaub (egal, ob im Berg- oder im Flachland) Gewicht, Blutdruck und Puls sanken, die LDL-Blutfette zurückgingen und die HDL-Werte anstiegen, sich der Blutzucker-Stoffwechsel und die Sauerstoff-Abgabe an das Gewebe verbesserte, der oxidative Stress sank und Schlafqualität und Stimmung stiegen.

Kurz: „Regelmäßig-mäßige“ Bewegung in der Natur stärkt das Immunsystem, normalisiert Stoffwechsel und Kreislauf – und macht glücklich und schlau, wie Gehirnforscher zeigen. Wenn man bei der Bewegung durch eine Naturlandschaft „seinen Blick baumeln lässt“, bis einem das Herz weit wird, hat das ganz handfeste hirnchemische Gründe. Laut dem US-Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi liegt der „Flow“, das Wesen des Glücks, im Einswerden mit seiner Umwelt und dem Versinken in sein konzentriertes Tun. Was, wenn nicht das harmonische Bewegen in der Natur zu Lande oder zu Wasser, kommt diesem Gefühl des Fließens näher? Denn bei Ausdauerbelastung ab rund 30 Minuten sinkt der Stresshormon- und steigt der Serotoninpiegel im Gehirn. Der Gute-Laune-Botenstoff sorgt für innere Ausgeglichenheit, Optimismus und Ruhe. Außerdem: „Ausdauernde körperliche Bewegung stimuliert die Neubildung von Nervenzellen und fördert die für Lernvorgänge wichtige Bildung von Synapsen“, erklärt Sabine Kubesch vom Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm.

Laut Brämer zeigen jüngste medizinische Daten, dass allein der Anblick einer schönen Naturszenerie stimmungsaufhellend unsere Hirnströme, Hormone und Botenstoffe beeinflusst. Unter dem Begriff „Therapeutische Landschaften“ werden diese gesundheitsfördernden und heilenden Effekte, die das Erleben der Natur mit allen Sinnen auslöst, verstärkt bei begleitender Behandlung, Prävention oder Rehabilitation der unterschiedlichsten Erkrankungen eingesetzt – sei es Nordic Walking im traditionellen Kurpark, die Arbeit im „Heilenden Garten“ oder „Therapeutisches Wandern“. „Indikationen sind unter anderem Stoffwechselstörungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, rheumatische Beschwerden, Venenerkrankungen, Fettleibigkeit, orthopädische Beschwerden, Neurodermitis, Tinnitus, Depressionen, Suchterkrankungen, Angststörungen sowie weitere psychosomatische Erkrankungen“, erklärt Brämer.

„Natur wirkt auf die Psyche wie eine Bremse“, sagt der Psychoanalytiker Rolf Haubl. „Wenn sich der Mensch in der Natur aufhält, «erdet» er sich, die Wirklichkeit wird wieder fassbar. Er vergewissert sich seiner selbst und kann in einer Welt ohne feste Werte neue Sicherheit finden. In der Natur schrumpfen unsere Allmachtsgefühle. Man erkennt, dass natürliche Ordnung größer ist als die kulturelle. Auch das kann eine tiefe Sehnsucht befriedigen, nämlich mit einem übergeordneten Ganzen eins zu werden. Das kann Trost und Geborgenheit spenden.“

Gesunde Umgebung: Das Biospärenreservat Vessertal bei Ilmenau im Thüringer Wald

LESETIPP Reinhard Deichgräber: Biotope für die Seele. Heilende Landschaft erleben. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht. 96 Seiten, 9,90 Euro