

# KONTAKT MIT DER NATUR

## Reduziert das Auftreten von psychischen Störungen (Depression, Angst, Stress)

Menschen, welche regelmässig mit der Natur in Kontakt sind, erkranken weniger an Depressionen und Angststörungen.<sup>1</sup>



In Europa leben rund 75 % der Bevölkerung in städtischen Gebieten und haben wenig Kontakt zur Natur. Wissenschaftler:innen erkennen jedoch vermehrt, dass dies zu einer Zunahme von Krankheiten beiträgt und dass die Zeit, welche man in der Natur und ihrer Biodiversität verbringt, einen positiven Effekt auf die Gesundheit hat.

## Verbessert die Konzentration und verringert die Hyperaktivität

bei Aufmerksamkeitsdefizitstörungen mit Hyperaktivität (ADHS)



Verschiedene Theorien erklären diesen Effekt:

### 1 Biophilie:

Der Mensch hat das biologisch begründete Bedürfnis, eine Verbindung zu natürlichen Elementen wie Licht, Wind, Gerüchen, Geräuschen, Landschaften oder Tieren einzugehen.

### 2 Erhöhte Aufmerksamkeit:

Der Kontakt mit der Vielfalt natürlicher Landschaften verbessert sowohl die Konzentration als auch die Aufmerksamkeit.<sup>2</sup>

## Senkt den Blutdruck

Regelmässige Spaziergänge in der Natur senken den systolischen Blutdruck um durchschnittlich 4,8 mmHg.<sup>1</sup>



## Verringert das Risiko von Diabetes

Eine Metaanalyse zeigt, dass Menschen mit mässigem oder häufigem Kontakt zur Natur ein deutlich geringeres Auftreten von Diabetes aufweisen.<sup>3</sup>



## Senkt die Sterblichkeit

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die im Grünen leben, eine niedrigere Gesamtsterblichkeit haben als Menschen, die in städtischen Umgebungen wohnen. Daher sollen städtische Grünflächen oder der Kontakt mit der Natur gefördert werden.<sup>5</sup>



## Steigert die Immunabwehr und verbessert die Darmflora

Unsere zu «sterile» Welt in städtischen Umgebungen führt zu einem Verlust der Artenvielfalt sowie zu einer Verarmung der Hautflora, was wiederum zu einer Zunahme von Allergien und Hautkrankheiten führt. Studien, in welchen Kinder mit Wald- und Feldboden in Kontakt kamen, zeigten eine Stärkung ihrer Immunabwehrmarker sowie eine Verbesserung ihrer Darmflora.<sup>4</sup>



## Stärkt die Muskeln und das Herz

Regelmässiges Spazieren in der Natur erhöht die Anzahl Schritte pro Tag und verbessert sowohl die Muskelkraft, die Lunge sowie das Herz-Kreislaufsystem.<sup>2</sup>



## DAS GRÜNE REZEPT

- ◆ Mehr als zwei Stunden pro Woche in der Natur oder in einem Park verbringen.
- ◆ Gärtnern in Gemeinschaftsgärten oder zuhause.
- ◆ Teilnahme an Aktivitäten zum Schutz und der Beobachtung der Natur.
- ◆ Förderung von Grünflächen und Fussgängerzonen im öffentlichen Raum.

## Wann sollte man die Frage nach dem Kontakt mit der Natur ansprechen?

Insbesondere bei Bluthochdruck, Stress, Übergewicht/Adipositas, Diabetes, metabolischem Syndrom, Bewegungsmangel, Atemwegserkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis), Aufmerksamkeitsdefizitstörungen, Angstzuständen, Dysbiose (Verstopfung), häufigen Infektionen, Depressionen, Herzinsuffizienz, postoperativ.

## REFERENZEN

1. Nguyen P-Y, Astell-Burt T, Rahimi-Ardabili H, Feng X. Effect of nature prescriptions on cardiometabolic and mental health, and physical activity: a systematic review. *Lancet Planet Health* 2023; 7: e313-28.

2. Senn N, Gaillet M, del Río Carral M, Gonzalez Holguera J (dirs). Santé et environnement. Vers une nouvelle approche globale. Edition RMS, 2022. PDF téléchargeable gratuitement. Le chapitre 34, « Cobénéfices pour la santé du contact avec la nature » (Gonzalez Holguera J et Senn N) contient un très grand nombre de références.

3. Caoimhe Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research* 2018; 166: 628-637.

4. Roslund MI, et al. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Sci. Adv.* 2020; 6: eab2578.

5. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P. Green spaces and mortality: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lancet Planet Health* 2019 Nov;3(11): e469-e477. Erratum in: *Lancet Planet Health* 202. Aug;5(8):e504.

