NACHRICHTEN
Österreich

28. Mai 2025

Waldbegegnung: Stressfrei durch die Natur – Studie zeigt unglaubliche Effekte!

Eine Studie der MedUni Wien zeigt, wie Waldbesuche Stress reduzieren. Naturtherapie fördert psychische Gesundheit und Wohlbefinden.

Wien, Österreich - Eine aktuelle Studie der MedUni Wien bringt neue Erkenntnisse über die positiven Auswirkungen von Aufenthalten in naturnahen Waldlandschaften auf die psychische Gesundheit. Laut dem Bericht der **Krone** wurde die Forschung im Fachjournal „Forests“ veröffentlicht und zeigt signifikante Unterschiede zwischen Gruppen, die in einer Wald- bzw. einer städtischen Umgebung getestet wurden.

Insgesamt wurden 66 gesunde Erwachsene in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe verbrachte Zeit im Wald, während die andere in einer grauen Stadtumgebung blieb. Die Ergebnisse

sind eindrücklich: Die Waldgruppe zeigte eine Reduktion des Stresshormons Cortisol von 4 auf 2 ng/mL, während in der Stadtgruppe kein nennenswerter Effekt auf das Stressniveau festzustellen war. Zudem blieb die Stimmung der Teilnehmer in der Waldgruppe stabil, während sie in der Stadt um ein Viertel sank. Auch der negative Affekt reduzierte sich in der Waldgruppe um zwölf Prozent.

Der Nutzen kurzer Waldspaziergänge

Die Studienautoren heben hervor, dass kurze Waldspaziergänge für viele Menschen zugänglich und kostengünstig sind. In Anbetracht der Ergebnisse fordern die Forschenden, mehr Natur in städtischen Lebensräumen zu integrieren und Ideen wie „Grün auf Rezept“ zu entwickeln, um die psychische Gesundheit zu unterstützen. Zukünftige Studien sollen die Auswirkungen längerer Aufenthalte, unterschiedliche Waldtypen sowie saisonale Veränderungen genauer untersuchen.

Ein weiterer Aspekt ist der Fokus auf multisensorische Naturerfahrungen, die durch Walddüfte und Vogelstimmen hervorgerufen werden. Dies deutet darauf hin, dass die Natur nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein Schlüssel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit ist.

Naturtherapie als therapeutisches Konzept

Im Kontext der Natur und ihrer heilenden Wirkungen gewinnt auch die Naturtherapie an Bedeutung. Diese integrative Therapieform, die das Erleben und Erforschen der Natur in die Psychotherapie einbindet, hat sich als sinnvoll erwiesen, um Klienten in Kontakt mit sich selbst und der Welt um sie herum zu bringen. Wie in einem Artikel auf **Psychologie Heute** erläutert, stärkt die therapeutische Beziehung zur Natur nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Selbstwirksamkeit der Klienten.

Klienten können sowohl in Naturtherapiesitzungen als auch alleine Erfahrungen in der Natur sammeln und darüber

berichten. Diese Art der Psychotherapie kann helfen, flexibler auf wechselnde Umgebungsbedingungen zu reagieren und auch das Spüren eigener Bedürfnisse zu fördern. Besonders für Burnout-Patienten oder Angstklienten bietet die beruhigende Wirkung der Natur einen Ansatz zur Genesung.

Gleichzeitig ist eine gute Passung zwischen Klient und Therapieform essenziell. Unwohlsein in der Natur könnte hinderlich sein, weshalb besonders bei akuten psychotischen oder suizidalen Klienten sorgsam begleitet werden muss. Expertin Sandra Knümann, Diplompädagogin und Naturtherapeutin, führt Workshops und Vorträge zur achtsamkeitsbasierten Naturtherapie durch und zeigt die Vielfalt der Möglichkeiten auf, die die Natur für die therapeutische Arbeit bietet.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• **www.krone.at** • **www.psychologie-heute.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at