

Waldaufenthalt: Stressreduktion in nur 20 Minuten nachweislich effektiv!

Eine neue Studie zeigt: 20 Minuten im Wald senken Stress und fördern das Wohlbefinden. Ergebnisse belegen die Vorteile von Waldtherapie.



Wienerwald, Österreich - Aktuelle Forschungen belegen die positiven Auswirkungen eines Aufenthalts im Wald auf die psychische Gesundheit und das Stressniveau. Eine Studie der Medizinischen Universität Wien zeigt, dass bereits 20 Minuten im Wald messbare Entspannungseffekte hervorrufen können. Diese Studie wurde im Wienerwald mit 66 gesunden Erwachsenen durchgeführt, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Eine Gruppe verbrachte die Zeit im Wald, während die andere in einem städtischen Umfeld ohne Begrünung verharrte. Vor und nach dem Aufenthalt wurden Speichelproben zur Bestimmung des Cortisolspiegels entnommen.

Die Ergebnisse der Studie sind bezeichnend: In der Waldgruppe

sank der Cortisolspiegel von 4 auf 2 ng/mL, während die Stadtgruppe keinen signifikanten Effekt zeigte. Zudem blieb die positive Stimmung in der Waldgruppe stabil, während sie in der Stadtgruppe um etwa 25 % abnahm. Der negative Affekt reduzierte sich in der Gruppe im Wald um rund 12 %. Dies verdeutlicht die Relevanz naturbasierter Interventionen für die Gesundheitsförderung. Es werden klare Empfehlungen ausgesprochen, naturbasierte Elemente in die Stadtplanung und Gesundheitsversorgung zu integrieren. Auch die Bedeutung von wohnortnahen, frei zugänglichen Erholungsräumen für soziale Chancengerechtigkeit wird hervorgehoben. Weitere Studien zum Einfluss längerer Aufenthalte im Wald sowie zu unterschiedlichen Waldtypen und saisonalen Veränderungen sind bereits geplant. Diese Studie wurde unterstützt vom Österreichischen Klima- und Energiefonds sowie dem FWF – Wissenschaftsfonds Österreich. **OT: OTS berichtet, dass ...**

Waldtherapie und ihre Wirkungen

Die positive Wirkung der Waldtherapie erstreckt sich über Stimmung, Immunsystem, Stressniveau und das allgemeine Wohlbefinden. Studien belegen evidenzbasiert Effekte auf Erkrankungen wie Depressionen, stressbedingte Störungen, Schlafstörungen und Bluthochdruck. Eine umfassende Übersichtsarbeit widmet sich den Wirkungen der Waldtherapie bei chronischen neurologischen Erkrankungen, wie Schlaganfall, Parkinson, Demenz und Multipler Sklerose. Hierbei wurden Daten aus Medline, Scopus und Cochrane von 1970 bis Mitte 2023 untersucht. Die Analyse offenbarte jedoch, dass nur wenige Studien positive Indikationen zeigten, sodass keine verallgemeinerbaren Aussagen möglich sind, obwohl einige Untersuchungen Vorteile der Waldtherapie bei Schlaganfallpatienten zeigen. **Pubmed informiert, dass ...**

Die Hamilton Depression Scale bietet zwei Studien, die leichte Vorteile für die Waldtherapiegruppe zeigen. Eine Beobachtungsstudie belegt, dass Patienten in grüner Umgebung eine höhere Überlebensrate nach einem Schlaganfall aufweisen

können. Während einige naturbasierte Interventionen bei Demenzpatienten in bestimmten Aspekten Vorteile zeigen, bleibt das Fazit: Es gibt keine schlüssigen evidenzbasierten Ergebnisse zur Waldtherapie bei chronischen neurologischen Erkrankungen, jedoch Hinweise auf einen potenziellen positiven Nutzen. Die Autoren schlagen vor, Waldtherapie als Bestandteil einer multimodalen neurologischen Rehabilitation zu integrieren.

Die Zukunft der Waldtherapie

Die Bedeutung der Waldtherapie wächst und bietet zahlreiche Ansätze zur Verbesserung der psychischen Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens. Es besteht ein klarer Bedarf an weiteren Untersuchungen, um die Mechanismen zu verstehen und die Integration dieser Therapieansätze in bestehende medizinische Praktiken zu fördern. Zudem wird empfohlen, die Waldtherapie als Weiterbildung für Fachkräfte in der Gesundheitsversorgung zu berücksichtigen. Dies könnte einen weiteren Schritt in Richtung einer ganzheitlichen Gesundheitsversorgung darstellen. **Digitalmagazin informiert, dass ...**

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Wienerwald, Österreich
Quellen	• www.ots.at • pubmed.ncbi.nlm.nih.gov • www.digitalmagazin.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at