

Waldtherapie: Stressreduktion und mehr Wohlbefinden in nur 20 Minuten!

Waldaufenthalte senken Stress deutlich – Studie der MedUni Wien zeigt Vorteile von Natur für psychisches Wohlbefinden.



Wien, Österreich - Anhaltende Stressbelastungen und psychische Probleme erfordern innovative Lösungen, die zunehmend im Einklang mit der Natur stehen. Eine aktuelle Studie der MedUni Wien hat gezeigt, dass bereits ein Aufenthalt im Wald von nur 20 Minuten einen signifikanten Einfluss auf das Stressniveau hat. Bei einer Gruppe von Teilnehmern, die im Wald verbrachte Zeit, sank der Cortisolspiegel von vier auf zwei Nanogramm pro Milliliter. Im Gegensatz dazu brachte eine städtische Vergleichsgruppe keinen signifikanten Effekt auf den Cortisolspiegel, was die Vorteile der Natur unterstreicht. Zudem blieb die positive Stimmung in der Waldgruppe stabil, während sie in der Stadtgruppe um etwa 25 Prozent abnahm, was auf die präventiven Komponenten eines naturnahen Lebens hinweist.

Daniela Haluza vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien hebt hervor, dass naturnahe Waldlandschaften entscheidend zur Stressreduktion und zum psychischen Wohlbefinden beitragen. Diese Erkenntnisse könnten neue Impulse für die Prävention und Gesundheitsvorsorge liefern, indem sie stärkere Integration naturbasierter Elemente in die Stadtplanung empfehlen.

Die Studie regt zudem an, das präventive Potenzial von Naturkontakten intensiver in die öffentliche Gesundheitsversorgung zu integrieren. Bei zukünftigen Untersuchungen sollen die Effekte längerer Aufenthalte, unterschiedlicher Waldtypen und saisonaler Veränderungen auf das psychische Wohlbefinden weiter untersucht werden. Verschiedene multisensorische Naturerfahrungen, darunter Walddüfte und Vogelstimmen, gewinnen zunehmend an Bedeutung in der aktuellen Forschung.

Waldtherapie als Gesundheitsbooster

Waldtherapie, auch bekannt als Shinrin-yoku oder „Waldbaden“, wird weltweit immer populärer. Ursprünglich in Japan entwickelt, wird sie seit über 40 Jahren praktiziert, mit dem Ziel, Stress abzubauen und das Immunsystem zu stärken. Laut Dr. Qin Li, einem Experten für Waldtherapie, ist es wichtig, alle fünf Sinne zu aktivieren – Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken – um die Harmonie zwischen Mensch und Natur zu fördern. Empfohlene Aktivitäten umfassen das Aufsuchen abgelegener Orte im Wald, das Ausschalten von Geräten und das Vermeiden fester Ziele. Studien legen nahe, dass mindestens vier Stunden Waldspaziergänge pro Tag von Vorteil sind, um die positiven Effekte voll auszuschöpfen.

Die Vereinigung der Waldtherapeuten wurde 2012 gegründet, um die Praxis weiter zu verbreiten und Waldtherapieführer weltweit auszubilden. Übungen zur Entschleunigung und Fokussierung auf Sinne werden dabei immer zentraler, um den Nutzern ein umfassendes Naturerlebnis zu ermöglichen.

Studien belegen Effekte auf psychische Gesundheit

Ein weiterer Aspekt der Waldtherapie ist die Behandlung psychischer Erkrankungen wie Fatigue und Depressionen. Mehrere Studien zeigen, dass Naturerfahrungen eine positive Wirkung auf die psychische Gesundheit, insbesondere bei Depressionen und Angstzuständen, haben. Eine systematische Überprüfung, die unter anderem Arbeiten von Harrington et al. und Berman et al. umfasst, bestätigt, dass die Interaktion mit der Natur kognitive Fähigkeiten und die Stimmung verbessert. Weitere Ergebnisse zeigen, dass Waldbaden zur Vorbeugung und Behandlung von Depressionen beitragen kann, während gleichzeitig auch die Recherche zu virtuellen Naturerfahrungen an Bedeutung gewinnt.

Insgesamt wird deutlich, dass der Aufenthalt im Wald nicht nur die physische, sondern auch die psychische Gesundheit stärken kann. Die Kombination von zahlreichen positiven Effekten auf Gesundheit und Wohlbefinden spricht für eine verstärkte Integration von Waldtherapie in das öffentliche Gesundheitswesen und die individuelle Gesundheitsvorsorge.

Weitere Informationen finden Sie unter **Kleine Zeitung**, **Food Tempel** und **Carstens-Stiftung**.

Details	
Ort	Wien, Österreich
Quellen	• www.kleinezeitung.at • www.foodtempel.de • www.carstens-stiftung.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at