

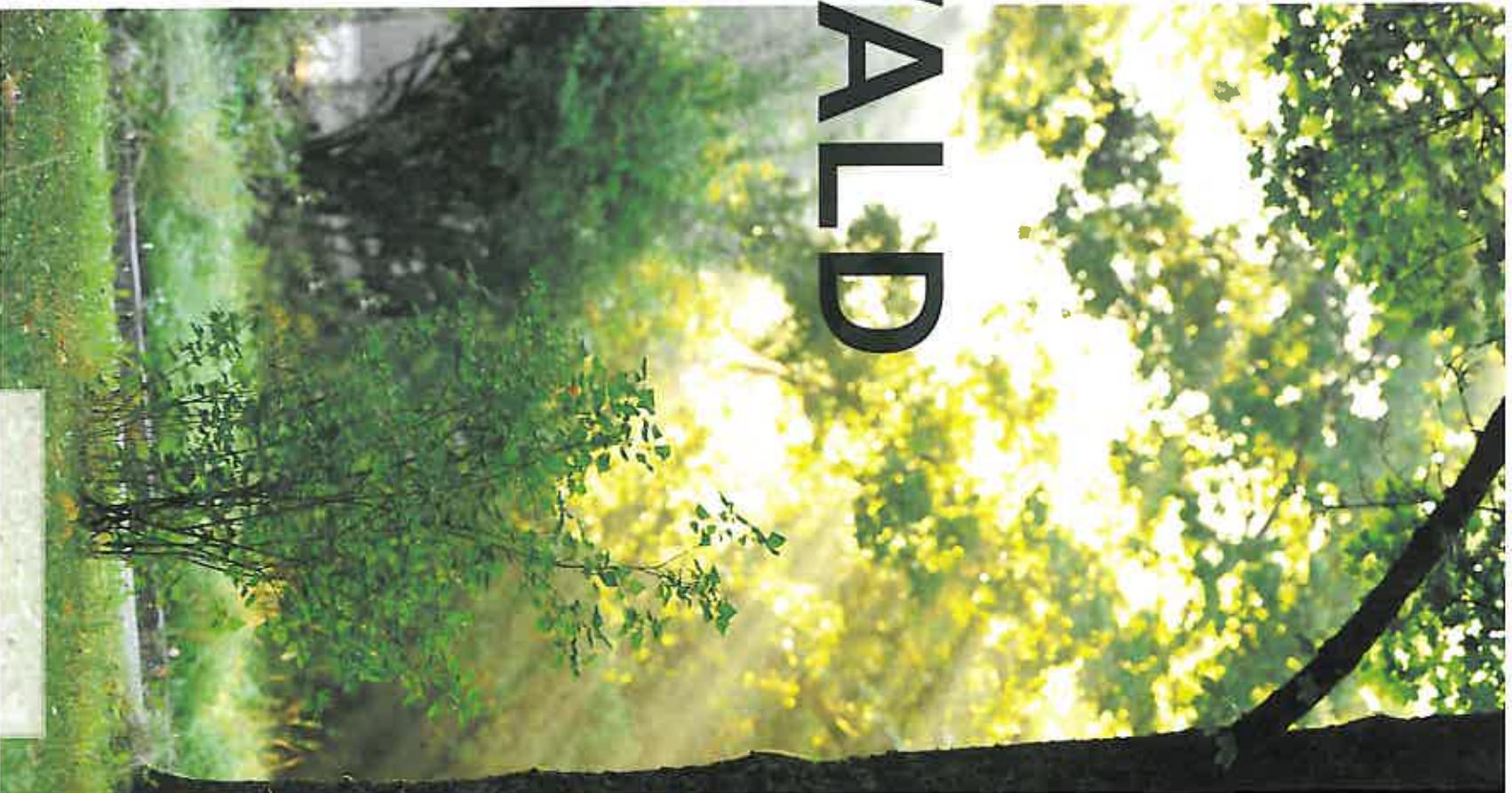
Warum die Natur uns Menschen so guttut

DR. WALD

Die Gerüche und Geräusche, das besondere Licht, der weiche Boden – ein Spaziergang im Wald harmonisiert Körper und Geist. Blutdruck und Puls sinken, Kummer und Sorgen fallen von uns ab, Traurigkeit und Ängste werden weniger. Wir fühlen uns besser, sind neu gestärkt – so auch unser Immunsystem. Die Umweltpsychologie ist im Kommen: Waldtherapie, Waldbaden, Waldmedizin sind Themen, mit welchen sich eine Reihe von Einrichtungen beschäftigen. KLINIKUM aktuell sprach darüber mit Prof. Dr. Peter Falkai, Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum der LMU. Er stellte letztes Jahr in Düsseldorf beim Psychiatrisch-Psychotherapeutischen Kolloquium „Gehirn – Psyche – Umwelt“ seine Analyse zum Thema „Urbanisierung und psychische Gesundheit“ vor.

Was macht die Natur mit uns Menschen?

Die Wirkung von Natur auf den Menschen ist bei weitem nicht so prominent untersucht wie die von Glück, Beziehungen oder Arbeit. Doch es gibt einige interessante Studien, wonach es meines Erachtens nicht so sehr das Grün, die Bäume oder das Gras sind, die uns direkt gesund machen oder gesund erhalten, sondern vielmehr die Tatsache, dass das, was uns in der Stadt krank macht, in der Natur schlichtweg fehlt: Wobei Krach und Umweltverschmutzung hier gar nicht die einzige Rolle spielen, es geht eher um die hohe Dichte von Menschen pro Quadratkilometer bei gleichzeitig reduzierter bzw. fehlender Kommunikation, gepaart mit Ausgrenzung. Wenn uns solche Stressoren jedoch nicht belasten, kann unser Gehirn herunterfahren, die Produktion der Stresshormone wie Kortisol sinkt deutlich ab, wir haben Muße, können die Natur auf uns wirken lassen, zur Ruhe kommen und deren beruhigende Signale empfangen.



Was geschieht im Gehirn?

Die beiden für Stress zuständigen Schaltstellen im Gehirn sind die Amygdala (Mandelkern) und das Cingulum (Gürtel). Die Amygdala ist für Emotionsverarbeitungen wie Stress und Ärger, aber auch Angst oder Wut zuständig. Das Cingulum hingegen ist auf Wachsamkeit gepolt und überprüft ständig alles und jedes auf mögliche Gefahren hin. Diese beiden

Extratipp: Wer kann, sollte über Mittag das Gebäude verlassen und 15 Minuten Pause „mit Grün“ machen – vielleicht gibt es einen kleinen Park um die Ecke, eine Grünfläche oder eine Baumgruppe



Regionen scheinen bei Menschen, die in einer Stadt leben, im Vergleich zu den in einer ländlichen Region Aufwachsenden überaktiv zu sein.

Was ist so schlimm am Stadtleben?

Neu: Wer vor dem siebten Lebensjahr in einer Stadt mit über 100.000 Einwohnern aufwächst, hat ein erhöhtes Risiko an Depressionen, Angsterkrankungen oder psychotischen Störungen zu erkranken. Dieser Zusammenhang konnte in Studien zu Psychosen bereits 1930 in Chicago hergestellt werden, 1965 er-

Zu einem gesunden Wald gehören außer Bäumen auch Kräuter, Sträucher und andere Pflanzen, Moose und Pilze sowie eine unendliche Vielzahl von Mikroorganismen im Boden. Dadurch schwirren unzählige chemische Verbindungen mit wichtigen Substanzen gasförmig durch die Luft. Sie alle werden von der einschlägigen Forschung der Stoffgruppe der Terpene zugeordnet. Studien belegen die positive Wirkung dieser bioaktiven Stoffe auf den menschlichen Organismus. Bei Nadelhölzern beispielsweise ist der Gehalt von ätherischen heilenden Substanzen in der

Luft besonders hoch. Zwischen Mensch und Wald scheint es eine besondere Beziehung zu geben: Das Gehen unter Bäumen oder durch Laub (ideal ist ein weicher Waldweg) hat einen stärkeren Effekt als Gehen auf einer grünen Wiese, das ist untersucht. In einem savannenähnlichen Gebiet mit lockeren Baumbestand und lichten Unterwuchs klappt die Entspannung besonders gut, hier fühlt sich der Steinzeitmensch in uns ausgesprochen sicher, Fluchtreflexe werden abgeschaltet – unsere Vorfahren haben so einst kilometerlang die Natur durchwandert.



neut in Mannheim und in den 1990er Jahren erneut in Dänemark und Großbritannien. Die derzeit global stattfindende massive Verstärkung mit Bildung von Megacitys hat eine Art Booster-Effekt für psychische Erkrankungen zur Folge. Stellen Sie sich vor, Sie leben in einem kleinen Haus auf dem Land und sind gut in Ihren sozialen Netzwerken eingebunden. Dann ziehen Sie in eine Großstadt in eine kleine Wohnung, und Ihre sozialen Netzwerke werden auf ein Minimum reduziert. Mangelnde soziale Bindung bzw. Anerkennung und im Extremfall soziale Ausgrenzung gehören offensichtlich zu den stärksten Stressoren und somit Risikofaktoren, um psychisch krank zu werden. Umgekehrt korreliert die Größe unseres sozialen Netzwerkes offenbar deutlich stärker mit der Wahrscheinlichkeit, gesund alt zu werden, als etwa sportliche Aktivität, ein Verzicht auf Alkohol oder ähnliche Maßnahmen.

Was stresst die Menschen so?

Wissenschaftler haben die Stresssensibilität von Menschen in einer Großstadt und in einer kleinen Stadt untersucht und festgestellt, dass der Mandelkern bei denjenigen, die bis zum siebten Lebensjahr in der Großstadt aufgewachsen sind, erheblich aktiver ist. Der Mandelkern übermittelt stets ein Gefühl von drohender Gefahr, so als ob „eine Schlange um die Ecke guckt“. Das Stresssystem zeigt also ständige und erhöhte Grundaktivität. Man nennt den Mandelkern auch „Danger Messenger“, Gefahrenbote für „potentielles Unheil“. Um ggf. bereit zu sein, ein Signal zu Angriff oder Flucht geben zu können, kommt das Gehirn folglich nie richtig zur Ruhe. Das Cingulum ist der sogenannte „Relevance Examiner“, ein Relevanzprüfer, der ständig das Gefahrenpotential

Studien

Prof. Dr. Peter Falkai: „Bei einer Studie aus dem Jahre 2012 wurden 92 Alkoholikranke auf Depressionen hin untersucht. Die Hälfte der Patienten wurde einer Therapie in einem Waldcamp mit regelmäßigen Waldspaziergängen zugeordnet. Die Kontrollgruppe hatte ihre normale Therapieroutine ohne zusätzliche Exposition im Wald. Bei den Suchtpatienten, die regelmäßig

an Waldspaziergängen teilnehmen, waren die Depressionssymptome signifikant reduziert. Eine andere kleinere Studie untersuchte Kognition und Affekt bei depressiven Patienten. Sie konnte bei der Patientengruppe mit zusätzlicher regelmäßiger Naturexposition eine bessere Gedächtnisleistung und Stimmungslage nachweisen als bei der Kontrollgruppe, welche neben ihrer Therapie eine reine Stadtexposition erhalten hatten.“

einer Situation bewertet. Sind diese beiden Schalter überaktiv, wie z. B. in einer Großstadt, dann ist das Gehirn nicht nur permanent „auf Krawallgebürster“, sondern zusätzlich auch auf erhöhte Wachsamkeit eingestellt, also stets in Aktionsbereitschaft.

Man müsste Städte also gesünder machen?

Unbedingt! Stadtleben hat zwar auch viele Vorteile, doch die Natur müsste konsequent mit einbezogen werden. Es gibt bereits gute Ansätze, z. B. große Kommunikationsflächen zwischen den Gebäuden zu schaffen, die begrünt sind und zu Kommunikation und Entspannung einladen. Das ist ein Anfang, der nach mehr verlangt.



Prof. Dr. Peter Falkai
☎ 089/4400-55501
✉ peter.falkai@med.uni-muenchen.de



Draußen sein: Ob auf oder am Wasser oder in den Bergen, auf einer Wiese, beim Angeln – viele Menschen schwören auf ihre ganz eigenen Lieblingsplätze zum Abschalten. Den einen einzigen perfekten Ort gibt es nicht. Für die positive Wirkung auf die Gesundheit muss man dabei nicht aktiv sein, es reicht, einfach die Natur auf sich wirken zu lassen, sie fördert nichts von uns