

# Grün macht glücklich

**Studie.** Wie sehr Parklandschaften der Psyche gut tun, haben britische Wissenschaftler erforscht

## WIE UNS DER AUFENTHALT IM GRÜNEN GUT TUT



### Körperliche Gesundheit

- Regelmäßige Gartenarbeit hält die Blutgefäße elastischer
- Das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen, sinkt um 15 %
- 45 Min. Pflanzen einsetzen verbrennt 200 kcal (eine Würstchen)



### Fitness

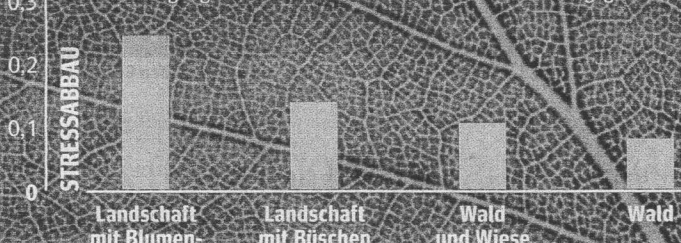
- Bereits 20 Min. Gartenarbeit am Tag verbessern die Ausdauer
- Gartenarbeit zählt als „Bewegung mittlerer Intensität“
- Sie ist eine wertvolle Ergänzung zu anderen Bewegungsformen



### Psychische Gesundheit

- Das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude steigen
- Erholung von Stress und geistiger Müdigkeit
- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit nehmen zu

Wo wir am besten Stress abbauen können  
Befragung von 800 Besuchern in acht Wiener Erholungsgebieten



KURIER Grafik: Schimper Foto: Fotolia

Quellen: Institut für Landschaftsentwicklung, der Uni für Bodenkultur (A. Amberger, R. Eder, B. Woran), FGO, www.aerztezeitung.de

VON ERNST MAURITZ

Wer gerade geschieden ist, sollte in die Nähe eines Parks ziehen: Denn der positive Einfluss der grünen Umgebung entspricht in etwa einem Drittel des Einflusses einer – glücklichen – Ehe. Das sagt der Psychologe Matthew White

von der britischen University of Exeter. Sein Team wertete die Daten von rund 10.000 Menschen aus. Diese mussten zwischen 1991 und 2008 regelmäßig Angaben über ihr psychisches Wohlbefinden machen – und auch Veränderungen ihres Wohnortes mitteilen. Das Ergebnis: In einer grüneren Umgebung war die Lebenszufriedenheit deutlich höher – was noch nicht so überraschend ist. Doch White verglich diese Effekte mit jenen von großen Lebensereignissen und war vom Ausmaß – siehe Ehe – überrascht. So bringt eine grüne Umgebung etwa ein Zehntel der Zufriedenheit, für die ein neuer Arbeitsplatz sorgt.

„Dieses Ergebnis kann ich nachvollziehen“, sagt Arne Arnbeger, Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung der Uni für Bodenkultur in Wien. Er befragte mit seinem Team 800 Menschen, in welchen Landschaftstypen sie sich am besten erholen können (siehe Grafik). Parkähnliche Landschaften mit Blumenbeeten lagen an der Spitze. „Diese erinnern uns an unsere Ursprünge in Afrika, deshalb wird Ihnen der höchste Erholungswert zugesprochen.“ Auch eine Schweizer Studie zeigte, dass in offenen, lichten Waldlandschaften der Stressabbau viel besser gelang als in dichten, dunklen.

Bereits fünf Minuten Bewegung im Grünen verbessern die Stimmung!

Diesen Effekt nützen auch Therapie- gärten bei Spitälern und Pflegeheimen, die den Heilungsprozess unterstützen bzw. die Mobilität und geistige Aktivität älterer Menschen erhalten sollen. Umwelt- mediziner Hans-Peter Hutter: „Die Fülle der Natur- eindrücke führt dazu, dass im Körper Prozesse ablaufen, die für Entspannung und Wohlbefinden sorgen.“

## Aktivurlaub in den Bergen: Erholung für Herz und Hirn

### Umfassende Effekte

Wer nach Parkbesuch und Gartenarbeit eine Wanderwoche einplant, kann die positiven Wirkungen noch erhöhen.

### Herzfrequenz

Die Pulsschläge pro Minute gehen deutlich zurück, mit weniger Aufwand kann die gleiche körperliche Leistung erbracht werden.

### Niedrigerer Blutdruck

Bei einem Aufenthalt in mittlerer Höhenlage (zirka 1500 Meter) sinken sowohl der erste wie auch der zweite Blutdruckwert bereits nach wenigen Tagen deutlich ab.

### Besserer Stoffwechsel

Die Insulinwirkung, das Einschleusen des Blutzuckers in die Zellen,

verbessert sich. Der Wert des schädlichen LDL-Cholesterins sinkt, jener des „guten“ HDL-Cholesterins steigt. Diabetesvorstufen werden teilweise rückgängig gemacht.

### Besserer Schlaf

Das Schlafverhalten verbessert sich, die Lebenseinstellung wird optimistischer, die Zufriedenheit steigt.