

02.06.2015

Wald auf Rezept: Neue Studie bestätigt gesundheitsfördernde Wirkung der Natur

Utl.: Neue Studie von Bundesforsten und Naturfreunden belegt gesundheitsfördernde Wirkung der Natur – Wald hält jung und gesund – Gemeinsames Naturerleben fördert soziales Wohlbefinden



Blätterrauschen im Wald, der Duft feuchter Walderde, Vogelgezwitscher: Die Natur spricht seit jeher alle Sinne des Menschen an. Anlässlich des Weltumwelttages am 5. Juni präsentieren die Österreichischen Bundesforste (ÖBf) und die Naturfreunde Internationale (NFI) die gemeinsam erstellte Literaturstudie „Naturerleben und Gesundheit“, die Erkenntnisse unterschiedlicher Forschungsrichtungen über die Auswirkungen von Naturerleben auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit des Menschen zusammenfasst und Praxisbeispiele für gesundes Naturerleben aufzeigt.

Gesundheit braucht intakte Natur

„Die Studie zeigt, dass schon allein der Aufenthalt in Wald und Natur unser gesamtes Wohlbefinden fördert“, erklärt Rudolf Freidhager, Vorstandssprecher der Bundesforste, die jeden zehnten Quadratmeter Natur in Österreich und rund 15 % des Waldes betreuen. „Das Erleben intakter Wälder und Naturlandschaften ist dabei wichtige Voraussetzung. Deshalb ist es unsere gemeinsame Verantwortung, wertvolle Ökosysteme im Sinne der Nachhaltigkeit auch für zukünftige Generationen zu erhalten.“ Andrea Lichtenecker, Geschäftsführerin Naturfreunde Internationale, ergänzt: „Naturräume müssen vielerorts dem Siedlungsbau oder landwirtschaftlicher Nutzung weichen. Wir wollen mit unseren Aktivitäten auf die Bedeutung der Natur aufmerksam machen und den Blick auf ihre vielfältigen Besonderheiten schärfen.“

Die Natur als Jungbrunnen

Die Gesundheitsforschung der letzten Jahrzehnte belegt die positive Wirkung der Natur auf die Gesundheit. So gelten Personen, die Zugang zu Grünflächen haben, im Allgemeinen als gesünder und weisen ein niedrigeres Sterblichkeitsrisiko auf. Vor allem Menschen in walddreichen Gebieten erkranken seltener und leben durchschnittlich länger. Schon der Anblick der Natur oder ein Spaziergang im Wald reichen aus, um Stresshormone abzubauen und den Pulsschlag zu senken. Eine naturnahe Umgebung regt zu Bewegung an, dient als Begegnungs- und Erlebnisraum, hilft beim Entspannen und fördert die Regeneration bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. So benötigen rekonvaleszente PatientInnen nach

einer Operation allein durch den Kontakt mit Natur weniger Schmerzmittel und erholen sich schneller.

Gemeinsames Naturerleben stärkt soziales Wohlbefinden

Besonders Kinder, ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen profitieren von gemeinsamen Natur-Erlebnissen. Der Aufenthalt in der Natur fördert die intellektuelle und soziale kindliche Entwicklung sowie Kreativität und Problemlösungskompetenz durch interaktives Spiel. Für ältere Menschen bildet Naturerleben eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit – es beugt mit dem Altern verbundenen Ängsten vor und stärkt lebensverlängernde Sozialkontakte. Mit ihrem Naturvermittlungsprogramm WILD.LIVE! laden die Bundesforste vor allem Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene ein, wieder verstärkt mit der Natur in Kontakt zu kommen. Mehr als 100 ausgebildete ÖBf-NaturführerInnen vermitteln in ganz Österreich anschauliches Naturwissen und machen Natur und Wald mit allen Sinnen erlebbar. Darüber hinaus bieten Bundesforste und Naturfreunde mit den so genannten „NaturaTrails“ ein breites Spektrum an Themen- und Erlebniswegen in Schutzgebieten. Das Angebot reicht von Familienwanderungen über anspruchsvolle Bergtouren bis hin zu Radtouren.

Kooperation Wasser:Wege

Die Studie „Naturerleben und Gesundheit“ ist Teil der Kooperation Wasser:Wege von Bundesforsten und Naturfreunden, die mit unterschiedlichen Aktivitäten ein nachhaltiges Naturerlebnis für alle Menschen fördert. Sie steht auf www.wasser-wege.at kostenlos zum Download zur Verfügung.

www.bundesforste.at/wildlive

www.naturatrails.net

Pressefotos

Rückfragehinweise

Österreichische Bundesforste
Andrea Kaltenecker, Unternehmenskommunikation
Tel.: +43 2231 600-1521
E-Mail: [andrea.kaltenecker \[AT\] bundesforste \[.\] at](mailto:andrea.kaltenecker@bundesforste.at)
www.bundesforste.at
www.facebook.com/bundesforste

Naturfreunde Internationale
Cornelia Kühhas, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: +43 1 89 23 877-13
E-Mail: [cornelia.kuehhas \[AT\] nf-int \[.\] org](mailto:cornelia.kuehhas@nf-int.org)
www.nf-int.org
www.facebook.com/nf-int.org