

## Möchtest du ein langes, glückliches Leben genießen? Dann lebe in der Nähe von Bäumen, sagen Forscher

gefunden auf [wakeupworld](https://wakeupworld.com), geschrieben von [Carolanne Wright](#), übersetzt von Antares



Wenn du irgendwie so bist wie ich, ist auch für dich das Wandern durch einen Wald, das Zelten im Wald oder das Genießen eines Naturraums ein sicherer Weg, um die Stimmung, die Energie und die Vitalität zu steigern. Die Japaner haben sogar einen Namen dafür, Shinrin Yoku – auch bekannt als *Waldbaden*. Und wir können nun aus der Wissenschaft heraus die physiologischen Vorteile untermauern – Stressmarker wie Cortisol, Pulsfrequenz, Blutdruck, parasympathische und sympathische Nervenaktivität verbessern sich mit dem Aufenthalt im Wald. Es sind nicht nur die Japaner, die die Vorteile des ‚Zeitverbringens‘ zwischen den Bäumen entdeckt haben, westliche Forscher haben jetzt festgestellt, dass, wenn du ein gesundes Gehirn und mehr Stressresilienz willst, das Leben in der Nähe eines Waldes einer der besten Schritte ist, den du machen kannst.

### Die gesunde Funktion des Gehirns ist mit Waldnähe verbunden

Während in Südkalifornien weiterhin Waldbrände wüten und die psychische und physische Gesundheit der Anwohner mit einer Rauchglocke überdeckt, deuten neue Forschungen aus Deutschland darauf hin, dass die Vorteile, in der Nähe von Bäumen zu wohnen, die Gefahren bei weitem überwiegen.

Die Studie betrachtete ältere Städtebewohner und fand heraus, dass diejenigen, die in enger Nähe zu bewaldeten Landschaften lebten, eine gesündere Funktion der Amygdala-Region des Gehirns hatten – eine Gruppe von Neuronen, die eine wichtige Rolle bei der Regulierung von Emotionen spielt, insbesondere von Angst und Besorgnis.

Ausgehend von den Daten von 341 Teilnehmern der *Berliner Altersstudie II* untersuchten die Forscher „drei verschiedene Indikatoren der strukturellen Integrität des Gehirns“, um

unterschiedliche Informationen über Schlüsselbereiche im Gehirn zu sammeln. „Unsere Ergebnisse offenbaren einen signifikanten positiven Zusammenhang zwischen dem Umfang der Bewaldung und der Integrität der Amygdala“, merkte das Team an.

Überraschenderweise, so berichtete die Leiterin der Forschung, Simone Kühn vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin, gab es keinen so positiven Zusammenhang bezüglich der städtischen Grünflächen wie Parks oder Gewässern in der Nähe. Bei dieser speziellen Untersuchung war es nur das Leben in der Nähe von Wäldern, die einen konkreten Nutzen für das gesunde Funktionieren der Amygdala und die Verarbeitung von Emotionen zeigte.

Und doch haben frühere Forschungen ergeben, dass das Leben in der Nähe der Natur – einschliesslich städtischer Grünflächen sowie Bäumen und Gärten in Wohngebieten – einen tiefgreifenden, weitreichenden Einfluss auf die Langlebigkeit, das Aggressionslevel, die kognitive Entwicklung und sogar darauf hat, wie freundlich wir zu anderen sind.

### **Bäume: Die Wunderheiler für das Wohlbefinden**

*„Es ist eine bekannte Tatsache, dass Stadtbäume die Luftqualität verbessern, den Einsatz von Kühl- und Heizenergie reduzieren und die städtische Umwelt ästhetisch ansprechender gestalten. Bedeutsam ist, dass mehrere Studien gezeigt haben, dass die Exposition gegenüber Grünflächen psychologisch und physiologisch erholsam sein kann, indem sie die psychische Gesundheit fördert, die nicht-zufällige Mortalität reduziert, die durch Ärzte ermittelte Morbidität reduziert, die Auswirkungen der einkommensbedingten gesundheitlichen Ungleichheit auf die Morbidität verringert, den Blutdruck und Stress reduziert, die Freizeit im Sitzen verkürzt und die körperliche Aktivität fördert. Darüber hinaus kann der Grünflächenraum die psychologischen und kardiovaskulären Vorteile der körperlichen Aktivität erhöhen, im Vergleich zu anderen Umgebungen.“ ~ [Scientific Reports](#)*

Die Interaktion mit der natürlichen Umgebung verbessert auch das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit, reduziert ebenfalls die Kriminalität. Darüber hinaus fördert sie die Regeneration nach Operationen – auch wenn es nur ein Blick durch ein Fenster ist.

In dieser Studie wollten die Forscher wissen, ob es sich um Begrünung im Allgemeinen handelt (wie Sträucher, Gebüsch und Gras) oder speziell um Bäume, die solche positiven Effekte hervorrufen.

*„Unsere Ergebnisse deuten an, dass Menschen, die in Gebieten mit mehr (und/oder grösseren) Bäumen in den Strassen leben, eine bessere gesundheitliche Wahrnehmung haben, nachdem sie die demografischen Faktoren wie Einkommen, Alter und Bildung kontrolliert haben.“*

Das Team weist darauf hin, dass diese Zunahme der gesundheitlichen Wahrnehmung dem Effekt einer Erhöhung des jährlichen Haushaltseinkommens um 10.200 US-Dollar entspricht und dem Äquivalent einer Verjüngung um 7 Jahre. Die Forscher fügen hinzu: „Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Menschen, die in Gebieten mit mehr (und/oder grösseren) Bäume in den Strassen leben, auch deutlich weniger kardio-metabolische Erkrankungen aufweisen“.



In ähnlicher Weise

publizierte ein Paper, welches vom National Institute of Health veröffentlicht wurde, dass Frauen eine um 12 Prozent niedrigere Sterblichkeitsrate haben, wenn sich grössere Mengen an Vegetation in der Nähe ihres Hauses befinden.

Anhand von Daten aus der Langzeit Nurses' Health Studie analysierten Forscher der Harvard T.H. Chan School of Public Health and Brigham und dem Women's Hospital in Boston die Daten von 108.630 Frauen. Sie fanden die signifikantesten Unterschiede in der Sterblichkeitsrate bei Nierenerkrankungen (41% niedriger), Atemwegserkrankungen (34% niedriger) und Krebs (13% niedriger). Das Team ist der Ansicht, dass die dazu beitragenden Einflüsse auf eine verbesserte psychische Gesundheit und ein soziales Engagement sowie auf eine erhöhte körperliche Aktivität und eine Verringerung der Luftverschmutzung zurückzuführen sind. Die Ergebnisse wurden angepasst, um Faktoren wie Alter, Rasse, ethnische Zugehörigkeit, Rauchen und den sozioökonomischen Status zu berücksichtigen.

*„Es ist von Bedeutung zu wissen, dass Bäume und Pflanzen nicht nur für Schönheit, sondern auch für gesundheitliche Vorteile in unseren Gemeinden sorgen“, sagte Dr. Linda Birnbaum, Direktorin der NIEHS. „Der Befund einer reduzierten Mortalität deutet darauf hin, dass die Vegetation auf vielfältige Weise für die Gesundheit wichtig sein kann.“*

### **Bäume machen uns nicht nur gesünder, sondern auch glücklicher**

Wir alle wissen, dass Grübelei eine der sichersten Möglichkeiten ist, Freude und Zufriedenheit zu ersticken. Daraus können wir schlussfolgern, wenn wir die Grübeleien aufhalten oder zumindest minimieren können, wird sich unser Glücksniveau verbessern.

Ein Beispiel dafür ist eine Studie aus dem Jahr 2015, die ergab, dass, wenn 60 Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip entweder in einer städtischen Umgebung (entlang einer mehrspurigen Strasse) oder in einer natürlichen Umgebung (Eichenwälder) einem 50-minütigen Spaziergang zugeordnet wurden, diejenigen, die in der Natur spazieren gingen, ein geringeres Mass an Angst und Grübelei sowie ein höheres Mass an positiven Emotionen und bessere Leistungen bei Gedächtnisaufgaben erlebten – im Vergleich zu den Stadtwanderern.

Eine anschliessende Studie untersuchte im Speziellen, wie das Gehen in der Natur die

Grübeleien beeinflusst – die mit dem Auftreten von Depressionen und Ängsten in Verbindung gebracht werden – mit Hilfe der fMRI-Technologie, um die Gehirnaktivität zu erfassen. Die Teilnehmer machten einen 90-minütigen Spaziergang in einer natürlichen oder städtischen Umgebung und liessen ihr Gehirn vor und nach dem Spaziergang scannen. Sie wurden auch auf selbstberichtete Ebenen der Grübeleien hin untersucht, zusammen mit anderen psychologischen Klassifizierungen. Die Herzfrequenz und Lungenfunktionen im Zusammenhang mit den körperlichen Belastungen wurden berücksichtigt. Die Ergebnisse?

*„Teilnehmer, die in einer natürlichen Umgebung gegenüber einer städtischen Umgebung spazieren gingen, berichteten von verminderten Grübeleien nach dem Spaziergang, und sie zeigten eine erhöhte Aktivität im subgenialen präfrontalen Kortex, einem Bereich des Gehirns, dessen Deaktivierung mit Depression und Angst verbunden ist – ein Ergebnis, das darauf hindeutet, dass die Natur wichtige Auswirkungen auf die Stimmung haben kann.“ ([Quelle](#))*

Wie auch immer wir dies betrachten, Bäume sind gute Neuigkeiten für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden, weshalb wir heute mehr denn je Naturräume schützen und mehr Grünflächen in städtischen Gebieten kultivieren müssen. Die [Arbor Day Foundation](#), [TreeSisters](#) und der Webbrowser [Ecosia](#) sind nur einige der vielen herausragenden Organisationen, die hart daran arbeiten, Bäume lokal und weltweit zu pflanzen und zu pflegen.

Die Baumrevolution hat begonnen.

*Sämtliche im Originaltext angegebene Quellen findet ihr über den Link oben.*

*Zum Weiterlesen:*

*[Wie die Kraft der Stille dein Gehirn neu vernetzen kann und die Gesundheit transformiert](#)  
&  
[Den Körper und die Seele heilen – Mit der Japanischen Kunst des SHINRIN YOKU](#)*