

# Faszination

## Warum Waldspaziergänge so gesund sind



# Baum

Spaziergang im Wald: Frische Luft und Bewegung - eine gesunde Kombination

Sattes Grün, frische Luft, Ruhe: Ein Waldspaziergang ist viel mehr als nur reine Entspannung. Forscher finden stets neue Erklärungen dafür, warum Ausflüge im Wald sich positiv auf Herz, Immunsystem und Psyche auswirken.

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden. (Erich Kästner)

Kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie ein Spaziergang im Wald. Er macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt. Was viele jedoch nicht ahnen: Ein Waldspaziergang vermag viel mehr, als nur der Entspannung zu dienen. In mancher Hinsicht, das belegen Studien, bietet er sogar einen ähnlich großen gesundheitlichen Nutzen wie schweißtreibender Sport.

Viele Menschen unterschätzen diesen Effekt, da der Energieverbrauch beim Spaziergehen nicht so hoch erscheint. Doch wer lange genug unterwegs ist, verbrennt ebenfalls eine Menge Kilokalorien. Ein 80 Kilogramm schwerer Mensch zum Beispiel verbraucht auf einer Distanz von vier Kilometern in einer Stunde ungefähr 240 Kilokalorien. Legt er die gleiche Strecke joggend in 30 Minuten zurück, verbrennt er etwa 320 Kilokalorien, also nur wenig mehr.

Das mag paradox erscheinen. Doch Joachim Latsch vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln hat dafür eine Erklärung: "Beim Gehen macht man etwa doppelt so viele Schritte wie beim Joggen und bei jedem Schritt wird Masse in Bewegung gesetzt." Das erfordert Muskelarbeit.

ausbilden  
direkt  
am baum  
**vegetus**  
baumpflugeseminare  
baumgutachten

# Faszination

## Warum Waldspaziergänge so gesund sind



# Baum

"Beim Joggen ist die Arbeit pro Schritt zwar größer, aber viele kleine Schritte verbrauchen in der Endsumme etwa genauso viel Energie wie wenige anstrengende", so der Sportmediziner.

Gesunde Stoffe in der Waldluft?

Ein weiterer positiver Nutzen des Gehens: Nur 3000 Schritte täglich mehr genügen offenbar, um das Risiko für Arterienverkalkung - und damit für Herzinfarkt und Schlaganfall - erheblich zu reduzieren. Und dass es durchaus eine Rolle spielt, wo man spazieren geht, konnten vor kurzem koreanische Forscher in einer Studie zeigen: Es scheint gerade die Waldluft zu sein, die dem Herz-Kreislauf-System besonders guttut.

Die Mediziner schickten 43 ältere Frauen auf einen einstündigen Spaziergang durch den Wald und 19 durch die Stadt. Vor und nach dem Gang überprüften die Ärzte Blutdruck, Lungenkapazität und Elastizität der Arterien. Bei den Waldspaziergängern war der Blutdruck signifikant gesunken, die Lungenkapazität hatte zugenommen und die Elastizität der Arterien sich verbessert. Keine Unterschiede ergaben hingegen die Messwerte bei den Stadtspaziergängern.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch japanische Forscher in einer Studie mit Hunderten Probanden: Waldspaziergänge senken demnach Blutdruck und Herzfrequenz, zudem ist die Adrenalin-Ausschüttung und damit der Stresspegel niedriger als nach einem Ausflug in der Stadt. Zudem fanden die Wissenschaftler der Nippon Medical School in Tokio heraus, dass das Gehen im Wald offenbar Krebs-Killerzellen aktiviert, und dieser Effekt noch mindestens sieben Tage nach den Spaziergängen anhält.

ausbilden

direkt

am baum

**vegetus**

baumpflegeseminare  
baumgutachten

# Faszination

## Warum Waldspaziergänge so gesund sind



# Baum

Bisher sind es nur Vermutungen, doch die Forscher gehen davon aus, dass unter anderem sogenannte Phytonzyden eine Rolle dabei spielen könnten: Pflanzen bilden diese Substanzen, um sich vor Krankheitserregern und Schädlingen zu schützen. Spaziergänger im Wald atmen Phytonzyden ein und profitieren möglicherweise von dem stärkenden Effekt auf das Immunsystem. Über die Gründe der gesundheitsfördernden Kraft des Waldes wird viel spekuliert. Fakt ist aber, dass Sauerstoff, Ruhe und ätherische Duftstoffe unserem Körper und Geist guttun. In Wäldern ist die Luft so staubarm wie sonst nur im Gebirge oder am Meer. Die Konzentration von Staubteilchen beträgt dort nur ein bis zehn Prozent von der in Städten.

Gesteigertes Selbstwertgefühl

Unbestritten ist ebenso, dass Waldspaziergänge zur Entspannung beitragen. Britische Forscher fanden heraus, dass der Effekt bereits nach fünf Minuten an der frischen Luft einsetzt. Zudem steigern der Studie zufolge Waldspaziergänge das Selbstwertgefühl, heben die Stimmung und bauen Stress ab. Die Wirkung verstärkt sich, wenn auf dem Weg ein See liegt oder ein Bach dahinplätschert.

Auch Genesende wissen die wohltuende Atmosphäre des Waldes zu schätzen. In einer Befragung von 355 Reha-Patienten in zehn Kurorten gaben mehr als drei Viertel der Befragten an, dass neben den ärztlichen Bemühungen das Spazieren im Grünen am meisten zu ihrer Gesundheit beitrage.

"Waldspaziergänge sind lustbesetzt, keine verordnete oder auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtete Aktivität", begründet der Natursoziologe und Wanderforscher Rainer Brämer die hohe Sympathiequote. Lust statt Trainingseifer? Vielleicht ist das das Geheimnis des Breitbandmittels Waldspaziergang.

Von Katrin Neubauer

Quelle: spiegel online 02.2014  
<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/waldspaziergaenge-warum-sie-fuer-koerper-und-geist-gesund-sind-a>

ausbilden

direkt

am baum

vegetus

baumpflegeseminare  
baumgutachten