

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die Waldmedizin

Warum fühlen wir uns nach einem Spaziergang unter Bäumen so gut? Forscher können jetzt belegen: Da gibt es etwas in der Waldluft, das nicht nur unsere Stimmung hebt, sondern uns auch vor Krankheiten schützt

VON CLEMENS ARVAY

 01. DEZ 2016

Vor einiger Zeit lag mein kleiner Sohn im Krankenhaus. Ich blieb an seiner Seite. Wir teilten uns ein Zimmer an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde in meiner Heimatstadt Graz im Süden Österreichs. Über mehrere Wochen hinweg durfte der damals erst 17 Monate alte Patient nicht nach Hause. Das zehrte an meinen ebenso wie an seinen Kräften. Doch im Umfeld der Klinik gab es etwas, das unsere Stimmung immer wieder aufhellte: Ein ausgedehnter Wald grenzte an das Krankenhaus. Jeden Tag gingen wir dort spazieren. Wie strapaziös die Erlebnisse im Krankenhaus auch waren, in der Natur war mein Kind ausgelassen, lachte und war fröhlich. Wir beide kehrten jedes Mal mit neuer Kraft von unseren Waldausflügen zurück.

Während ich an der Seite meines Sohnes im Krankenhaus war, kam mir eine Studie immer wieder in den Sinn, die der Gesundheitswissenschaftler Roger Ulrich bereits vor mehr als 30 Jahren durchführte. Er zeigte darin, dass allein die Sicht aus dem Krankenhausfenster Einfluss auf die Heilung nimmt. 1984 veröffentlichte

Ulrich, der heute an der Chalmers-Universität in Göteborg lehrt, die Ergebnisse einer klinischen Studie im Fachjournal *Science*. Für die Untersuchung operierten Ärzte 46 Patienten mit einem standardisierten Verfahren an der Gallenblase. Die Behandlung und die Unterbringung waren jeweils identisch. Nur ein einziger Faktor wurde immer wieder geändert: Einige Patienten schauten aus dem Fenster auf einen Baum. Der andere Teil sah durch das Krankenhausfenster nichts anderes als eine Hausmauer. Die Ergebnisse sprachen für sich. Die Probanden der Baumgruppe konnten schneller wieder nach Hause gehen als diejenigen aus der Hausmauergruppe. Bei ihnen waren nicht nur die Wundheilung und die allgemeine Regeneration beschleunigt. Sie benötigten auch signifikant weniger Schmerzmittel und wenn, dann reichten schwächere Wirkstoffe.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

LEBEN

Narzisst in der Therapie

Nur wegen seines Narzissmus geht niemand zum Psychotherapeuten. Aber manchmal gibt es Auslöser, die das fragile Selbstbild zerbrechen lassen.

MEISTGELESEN

1 BEZIEHUNG

Im Gefängnis der Einsamkeit

Einsamkeit ist insbesondere in diesen Tagen ein wichtiges Thema. Wie entsteht sie und wie kommen wir wieder hinaus?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 BERUF

Seelische Last: Wenn Arbeit krank macht

Dossier Beruf & Leben: Psychische Probleme am Arbeitsplatz nehmen zu. Doch Psychotherapie spielt dort kaum eine Rolle. Zögerlich beginnt ein Umdenken.