

## Mehr Natur für ein besseres Wohlbefinden

2022 brachte vielen Menschen schreckliches Leid. Angefangen von der Pandemie, dem Krieg in der Ukraine über die zunehmende Umweltverschmutzung bis zum Klimawandel mit extremen Hitzewellen und Unwettern. Zusätzlich belasten so manchen finanzielle Nöte, Stress, Krankheiten oder andere persönliche Tragödien. Die Betroffenen gehen oft unterschiedlich mit solchen scheinbar aussichtslosen Problemen um. Dabei hilft vielen Menschen auch die Natur in ihrer unmittelbaren Umgebung. Neuen Studien zu Folge wirkt die Natur positiv auf das eigene Gemüt und Wohlbefinden und verbessert die allgemeinen Lebensbedingungen für uns Menschen.

Besonders in Großstädten leiden die Bewohner unter den negativen Folgen der Industrialisierung und des Klimawandels. Stadtluft wird im Gegensatz zur frischen Waldluft wegen des Fehlens von Pflanzen kaum gefiltert. Vielerorts überschreiten die Feinstaubkonzentrationen die von der WHO seit 2021 empfohlenen Grenzwerte von 5 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft deutlich und das mit gravierenden Folgen. Wie eine Studie der George Washington University zeigt, schädigen die Kleinstpartikel neben Lunge und Herzkreislaufsystem auch das Gehirn und mindern die geistigen Fähigkeiten von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

### Flächendeckende Grünoasen statt Betonwüsten

Außerdem haben schlechte Stadtplanungen riesige und lebensfeindliche Betonwüsten erschaffen, welche sich im Sommer im wahrsten Sinne des Wortes zu Hotspots entwickeln. Solche Hitzeinseln werden zusehends zur lebensbedrohenden Falle, denn die maximale Kühlgrenztemperatur gesunder und junger Leute liegt bei 31 Grad Celsius, wie Tests an der Pennsylvania State University ergeben haben. Bei höheren Außentemperaturen oder höherer Luftfeuchtigkeit schafft es der menschliche Körper nicht mehr, sich über seine eigene Schweißproduktion zu kühlen. Zum gesundheitlichen Wohle der Stadtbewohner müssen so schnell wie möglich lebenswerte Grünoasen geschaffen werden. Dafür sollten flächendeckend schattenspendende und feinstaubfilternden Bäume gepflanzt werden, die so für jeden Städter innerhalb von maximal 100 Metern erreichbar sind. Die pflanzlichen Lebensretter senken nämlich die empfundene Strahlungstemperatur dank ihres grünen Kronendaches zwischen 9 und 15 Grad Celsius, wie z. B. Mikro-Klimamodelle vom City Intelligence Lab des Austrian Institute of Technology veranschaulichen.

### Abwechslungsreicher Blick ins Grüne

Die Begrünung von Wohngebieten verbessert nicht nur das Mikroklima für die Anrainer, sondern auch deren allgemeines Wohlbefinden. Laut einer aktuellen Studie des

Leipziger Helmholtz Zentrums für Umweltforschung hilft schon der aufmerksame Blick aus dem Fenster ins Grüne gegen Alltagsorgen und Stress. Bewohner von begrünten Stadtteilen leiden seltener an Depressionen und sind mental gesünder. Bereits 1984 entdeckte ein Schwede, dass Patienten nach einer Operation früher entlassen wurden, wenn ihre Spitalsfenster nicht auf eine Mauer, sondern ins Grüne gerichtet waren. Aus Deutschland lässt die Auswertung von 30.000 Personendaten vermuten, dass es jenen Menschen noch besser geht, die an Orten leben, wo viele verschiedene Vogel- und Pflanzenarten vorkommen. Allerdings spiegelt eine höhere Artenvielfalt natürlich auch gesündere Umweltbedingungen wider.



© H. Löbl

Der Blick ins Grüne und ruhiges Wasserplätschern steigern das allgemeine Wohlbefinden.



© G. Grabherr

Stadtplaner sollten viel mehr lebenswerte Grünoasen schaffen statt Betonwüsten.



© S. Dörner

Das aufmerksame Lauschen von Vogelgezitscher lindert Alltagsorgen.

## Beruhigende Naturgeräusche

In einer artenreichen Umgebung wirken auch unterschiedliche Naturgeräusche positiv auf das eigene Wohlbefinden. Studien aus Amerika weisen darauf hin, dass sich beim Lauschen von Vogelgezwitscher Stress und Ärger reduzieren. Plätscherndes Wasser verringert das Schmerzempfinden und wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus. Diese beruhigenden Erkenntnisse werden bereits erfolgreich bei Behandlungen in der Zahnmedizin, Geburtshilfe, Schlafstörungen und Sterbebegleitung angewandt. Dabei wird den Patienten zwar oft nur die Tonaufnahme „Meer“ des Komponisten Martin Buntrock vorgespielt. Wie die natürliche Geräuschkulisse vermittelt die Entspannungsmusik Sicherheit, fördert positive Gefühle und lindert Schmerzen. Leider nimmt auch die Lärmverschmutzung in der Natur zu. Selbst in Nationalparks werden die beruhigenden Naturgeräusche von lautem Straßen-, Baustellen-, Veranstaltungs- und Fluglärm übertönt.

## Waldduft stärkt Immunsystem

In Wäldern kommunizieren Bäume über verschiedene Duftstoffe, wie die Terpene. So locken Rot-Föhren zur Abwehr von Blattwespen deren Gegenspieler, die Erzwespen, mit Düften an. Andere wohlriechende Substanzen sind nicht nur zu Weihnachten von Fichten, Tannen und Co. gut bekannt, sondern haben auch eine medizinische Wirkung. Terpene stimulieren in Zellkultur- und Tierversuchen das Immunsystem und bremsen sogar das Wachstum von Brust-, Lungen- und Darmkrebs. Kleinere Feldversuche an Menschen, die sich im Wald aufhielten oder während der Nachtruhe mit Walddüften benebelt wurden, zeigten in Japan ebenfalls vielversprechende Ergebnisse. Die Zahl der Abwehrzellen stieg je nach Länge des Waldbesuches unterschiedlich an. Bei zwei Waldtagen verdoppelte sich die Killerzellenzahl im Blut für ein ganzes Monat. Das ist wohl mit ein Grund, warum sich in Japan Shinrin-Yoku, also Waldbaden, größter Beliebtheit erfreut und zur Gesundheitsvorsorge bereits verschrieben wird.

Karin Chladek

## Was trägt der Tourismus zum Naturschutz bei?

Was ist das eigentlich „der“ Tourismus? Das sind Viele: Gäste, Hotels, Pensionen, Reiseleiter\*innen, Gasthäuser, aber eben auch übergeordnete (Werbe-) Organisationen wie die Österreich Werbung (ÖW). Sie sollen die Reisetätigkeit ankurbeln und unterstützen. Oft sind diese Organisationen regional organisiert. In Niederösterreich gibt es neben der Niederösterreich Werbung etwa den Waldviertel Tourismus, den Weinviertel Tourismus, den Donau Niederösterreich Tourismus und so weiter.

### „Natur“ als Reisemotiv

Was hat das mit „Natur“, mit Landschaft zu tun? Glaubt man den Umfragen der ÖW, aber auch eigenen Beobachtungen, gar nicht wenig. Schließlich wird eine als „schön“ empfundene Landschaft als einer der ersten Gründe für die Wahl des Urlaubslandes Österreich angegeben. Die „schöne Landschaft“ ist zwar schon lange ein Reisemotiv, was auch Adi Aigner von Donau NÖ Tourismus sagt, aber nach Covid19 scheint es mehr Nachfrage nach Aufhalten „in der Natur“ und entsprechenden Angeboten zu geben. Dies bestätigen Thomas Kreidl von der ÖW, die Geschäftsführerin des Waldviertel Tourismus Kristiane Spiegl, aber auch die Direktorin des Nationalparks Donau-Auen, Edith Klausner: „Wir bemerken großes Interesse an unseren Outdoor-Programmen, mehr als 2019.“ Tina Fuchsberger von der NÖ Werbung erklärt: „Die Oberkategorie Natur/Landschaft war mit über 60 % schon immer der wichtigste Entscheidungsgrund für einen Urlaub in Niederösterreich. Die Oberkategorie umfasst Berge, Luft/Klima, Landschaft/

Natur. Ein ressourcenschonender, verantwortlicher Umgang mit der Umwelt ist Gästen wichtig.“

### Auch Schattenseiten

Offenbar scheint es so etwas wie eine Suche nach der „heilen Welt“ zu geben. Das hat auch Schattenseiten. Kristiane Spiegl vom Waldviertel Tourismus spricht an, dass viele Leute in „die Natur“ möchten, die aber kaum Ahnung davon haben, wie man sich in „der Natur“ verhält. Plötzlich müssten Touristiker\*innen vermitteln, dass man etwa seinen Abfall nicht in die Gegend entsorgt und ähnliche selbstverständliche Dinge mehr. Edith Klausner findet es positiv, dass auch die geführten Touren im Nationalpark derzeit so gefragt sind: „So können wir Vieles über ökologische Zusammenhänge vermitteln.“ Natürlich auch das richtige Verhalten „draußen“.

Die Angebotsseite reagiert auf die Nachfrage: Die Zertifizierungen des Österreichischen Umweltzeichens (UZ) sind plötzlich der „Renner“. Das kann auch Otto Fichtl vom Umweltzeichen bestätigen. Einerseits kommt die Nachfrage von Museen (etwa dem Museum Niederösterreich), andererseits von Veranstaltungen („Green Event“). Armin Lausegger, der wissenschaftliche Leiter der nö. Landesausstellung (LA) in Marchegg, bestätigt, dass ihm die Zertifizierung der LA mit dem „Green Event“-Zeichen ein Anliegen war: „Die LA hat Vorbildfunktion. Wir haben auch auf den CO<sub>2</sub>-Abdruck der Ausstellungsobjekte geachtet, d.h. die meisten Ausstellungsobjekte hatten keine lange Anreise. Wir hatten als Kulturwissenschaftler eine intensive

# ZOBODAT - [www.zobodat.at](http://www.zobodat.at)

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Naturschutz - Nachrichten d. Niederösterr. Naturschutzbundes \(fr. Naturschutz bunt\)](#)

Jahr/Year: 2022

Band/Volume: [2022\\_3](#)

Autor(en)/Author(s): Dorner Silke

Artikel/Article: [Mehr Natur für ein besseres Wohlbefinden 9-10](#)