

Aufenthalt im Grünen stärkt die Psyche

Britische Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die im Freien durch Wiesen, Park und Wälder spazieren gehen oder radeln, ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit etwas Gutes tun. Zwei Stunden pro Woche im Grünen genügen, um messbar die Konzentration des Stresshormons Cortisol zu senken. Dabei mag die körperliche Bewegung eine Rolle spielen, ebenso wie der kurzzeitige Verzicht auf digitale Kommunikationsmittel. In den Wäldern ist denkbar, dass von Pflanzen abgesonderte Stoffe wie ätherische Öle zum Wohlbefinden beitragen. Welche Faktoren eine Rolle spielen, ist Gegenstand weiterer Untersuchungen.

M. White
Scientific Reports 2019, 9, (1)