DeutschesGesundheitsPortal

Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: messbar stressmildernd

Datum: 20.09.2022

Original Titel:
Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers

DGP – **In einer 8-wöchigen Studie sollten Teilnehmer dreimal wöchentlich im normalen Alltag mindestens 10 Minuten Naturerfahrung einbauen. Damit sank das Stresslevel messbar, wie sich in Speichelproben, speziell u. a. dem Stresshormon Cortisol, zeigte. Besonders Aufenthalte zwischen 20 und 30 Minuten senkten den Stress.**

Stressreduktion durch Natur ist eine bekannte Sache. Allerdings ist die Bedeutung von Faktoren wie etwa der Dauer des Aufenthalts im Grünen, Häufigkeit und der Art der Naturerfahrung nicht gut untersucht. Forscher untersuchten daher nun die Zusammenhänge zwischen der verbrachten Zeit in der Natur und Veränderungen in zwei messbaren Anzeichen für körperlichen Stress, dem Stresshormon Cortisol im Speichel und dem Enzym Alphaamylase.

Während der 8-wöchigen Studienphase sollten 36 Stadtbewohner Zeit in der Natur verbringen. In dieser Draussenzeit sollten die Teilnehmer sich gewissermaßen dem Naturgefühl hingeben. Dies sollte mindestens dreimal wöchentlich für 10 Minuten oder mehr durchgeführt werden. Die Forscher hofften, mit ihren offenen Vorgaben den Teilnehmern besser zu ermöglichen, jede Gelegenheit für entstressende Zeit im Grünen am Schopf zu packen.

Natur pur dreimal die Woche für mindestens 10 Minuten

Die Teilnehmer gaben Speichelproben vor und nach einer solchen Naturzeit zu vier Zeitpunkten im Verlauf der Studie ab. Mit den Proben, die vor einem jeweiligen Aufenthalt in der Natur genommen wurden, konnte der Tagesverlauf der Stressmarker ermittelt werden. Dieser Tagesverlauf entsprach dem, was aus der bisherigen Forschung bekannt ist. Im Vergleich zu diesen Werten senkte der Aufenthalt in der Natur die Menge an Stresshormon Cortisol im Speichel um 21,3 % pro Stunde (nach Berücksichtigung eines stündlichen Abfalls im Tagesverlauf von 11,7 % pro Stunde). Besonders effektiv war es dabei, wenn die Teilnehmer zwischen 20 und 30 Minuten im Grünen verbrachten. Mit mehr Zeit steigerten sich die Effekte der Natur zwar weiter, allerdings weniger dramatisch als es mit Zeiten bis zu 30 Minuten gesehen werden konnte.

Stresshormon Cortisol sank durch Aufenthalte in der Natur

Auch das Enzym Alphaamylase zeigte mit Zeit im Grünen einen deutlichen Abfall um 28,1 % pro Stunde. Dieser Wert war nach Berücksichtigung eines Anstiegs im Tagesverlauf von 3,5 % pro Stunde berechnet. Dieser Effekt trat allerdings nur bei Teilnehmern auf, die sich kaum bewegten (sitzend oder nur wenig gehend in der Natur). Die Cortisolmenge wurde dagegen nicht messbar von der körperlichen Aktivität im Grünen beeinflusst.

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

Ins Grüne spazieren und auf die Parkbank setzen: stressmildernd sogar ohne viel Bewegung

Damit zeigte diese Untersuchung einerseits einen Teil der Komplexität der Effekte von Naturerfahrung auf den Körper auf. Im Kontext eines normalen Alltags kann das Stresslevel messbar durch Aufenthalte im Grünen gesenkt werden. Besonders Aufenthalte zwischen 20 und 30 Minuten zeigten hier gute Ergebnisse, mit deutlichem Absinken der Stressmarker Cortisol und Alphaamylase. Auf Basis dieser Studie können nun weitere Untersuchungen erfolgen und Empfehlungen für Patienten erfolgen – schon regelmäßige, kleinere Naturerlebnisse ohne große körperliche Aktivität können messbar entstressen.

Referenzen:

Hunter MR, Gillespie BW, Chen SY-P. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Front Psychol*. 2019;10. doi:10.3389/fpsyg.2019.00722.

DeutschesGesundheitsPortal

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom