



Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs



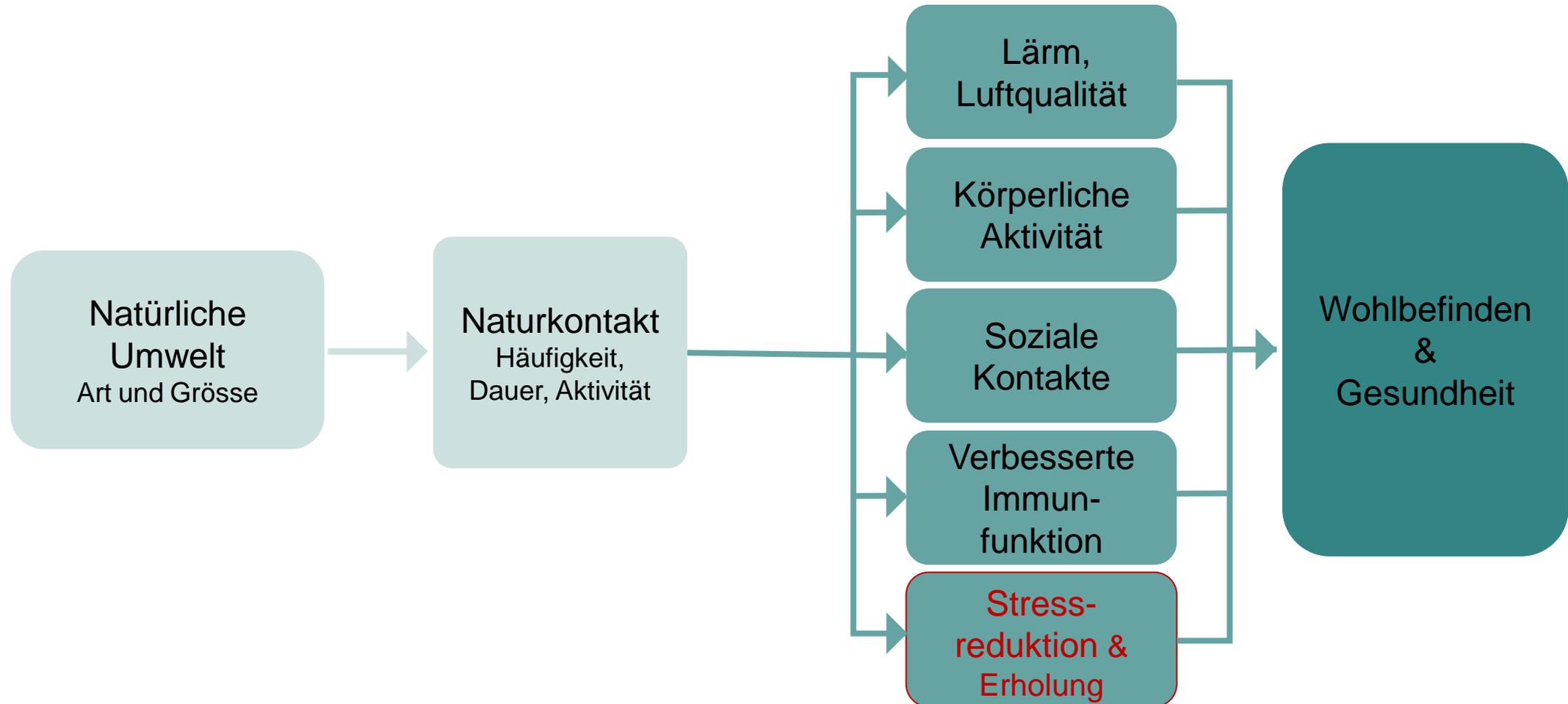
Wohlbefinden, Gesundheit und Natur

Nicole Bauer

Gruppe Sozialwissenschaftliche Landschaftsforschung

Eidgenössische Forschungsanstalt für Wald, Schnee und Landschaft WSL

Überblick über Wirkmechanismen



Quelle: Tyrväinen et al., 2018, angepasst aus Hartig et al., 2014

Stressreaktion und Erholung

Stressreaktion

Biologisch

Ausschüttung von Stresshormonen (z.B. Cortisol)
Anstieg von Blutdruck, Puls und Hautleitfähigkeit

Psychisch

Kurzfristig: geringeres Wohlbefinden
Langfristig: Erschöpfung, Ängste, usw.

Verhalten

Kurzfristig: erhöhte Leistungsbereitschaft
Langfristig: Konzentrationsschwierigkeiten, usw

Erholung

Ein **Prozess der Regeneration von adaptiven Fähigkeiten**, die durch die Anforderungen des Alltags erschöpft sind.

biologisch: Veränderung der physiologischen Parameter

psychisch: Verbesserung des Wohlbefindens

Verhalten: Handlungsfähigkeit wiederherstellen
immer wieder erforderlich

Stressreaktion: Messmethoden

Befragung

Cortisol (Speichel, Haar)

Blutdruckmessung

Hautleitfähigkeit

....



Psychoevolutionäre Stresserholungstheorie

Ulrich 1994



Aufmerksamkeitserholungstheorie

Kaplan & Kaplan 1989



fascination



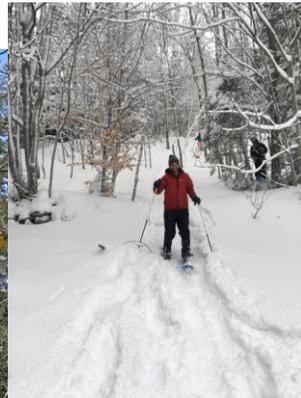
being away



extent



compatibility



coherence



Aktivitäten und Stressreaktionen



**Naturaufenthalt sowie körperliche
Aktivität: Reduktion von Stress**

**Hohe Anzahl an Stressoren:
Nichtstun ist von Vorteil
Zeit in Natur verbringen erhöht Stress**

Nichtstun

Soziale Interaktion

Naturaufenthalt

Bewegung

T2 Herbst

Fragebögen:
Stressoren, Stress-
Symptome,
Aktivitäten

Symptome

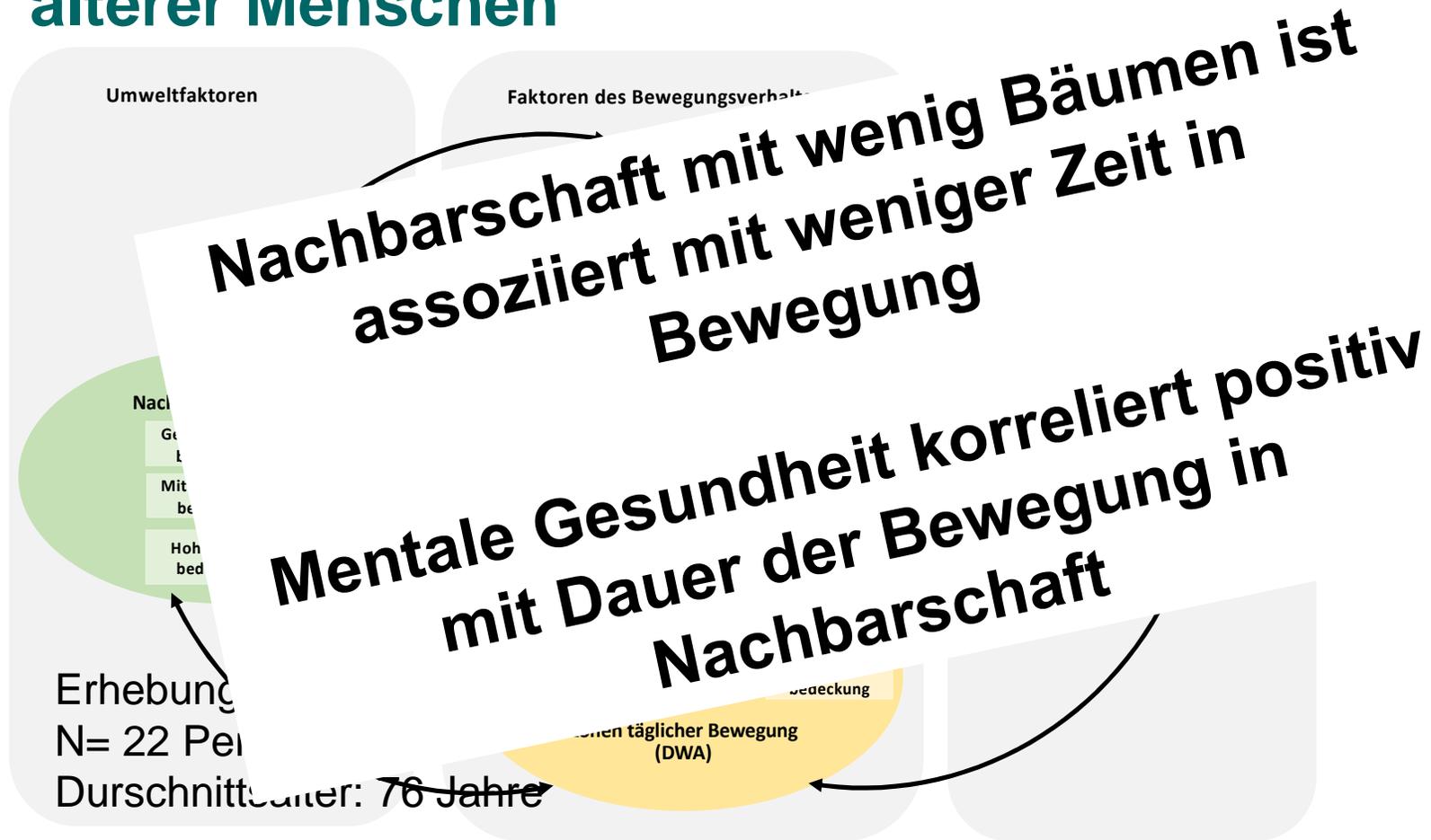
Cortisol:
Haar

Cortisol:
Haar



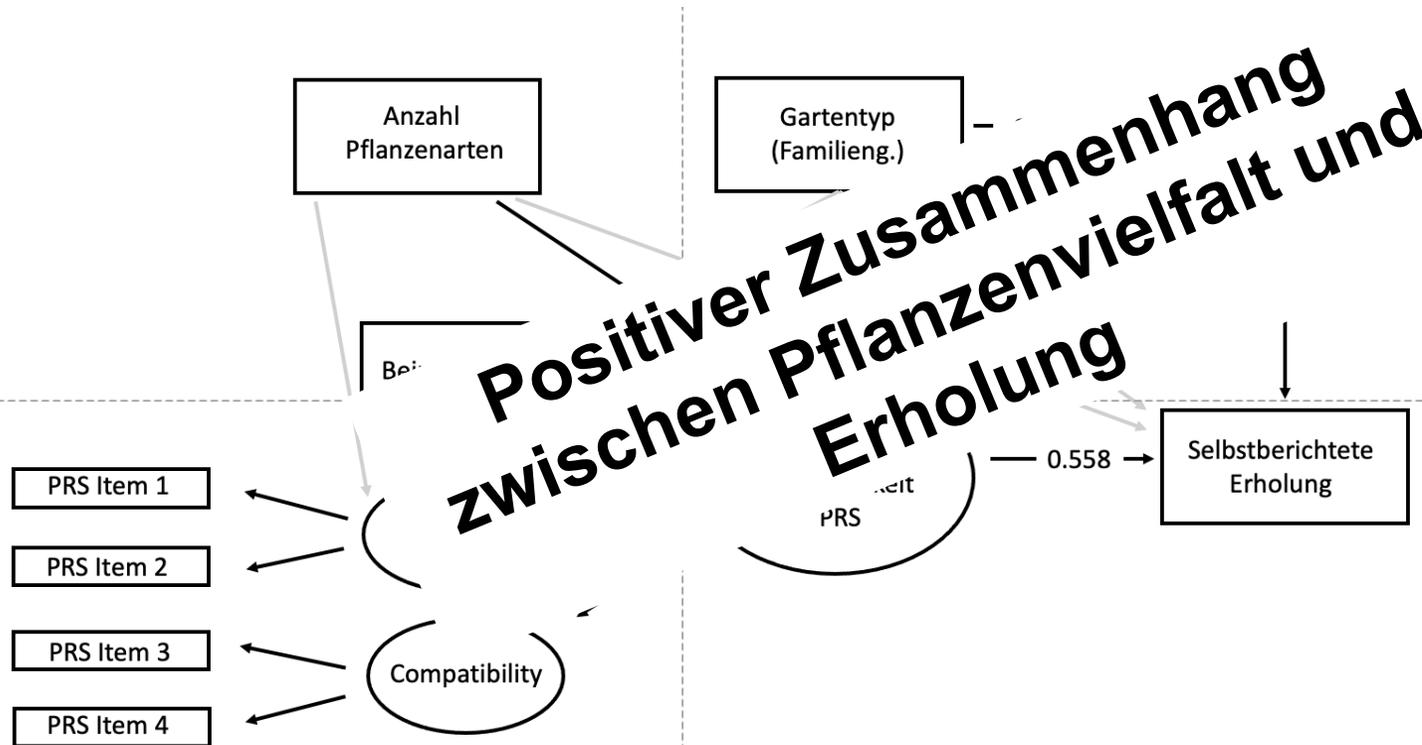
Legende: bedeutet Anstieg der Cortisolwerte, bedeutet Rückgang der Cortisolwerte

Umgebungsmerkmale und Gehverhalten älterer Menschen



Wohnumfeld= bis 50 m vom Haus
Nachbarschaft: bis 1000 m
Weiteres Umfeld: über 1000 m

Pflanzenvielfalt und Erholung in Haus- und Familiengärten



Kontrollvariablen: Einstellung zu Biodiversität, Soziodemografie; Die schwarzen Pfeile zeigen sign. Assoziationen an ($p < 0.05$), die grauen Pfeile nicht-signifikante. n Hausgarten=193, n Familiengarten= 108

Folgerungen

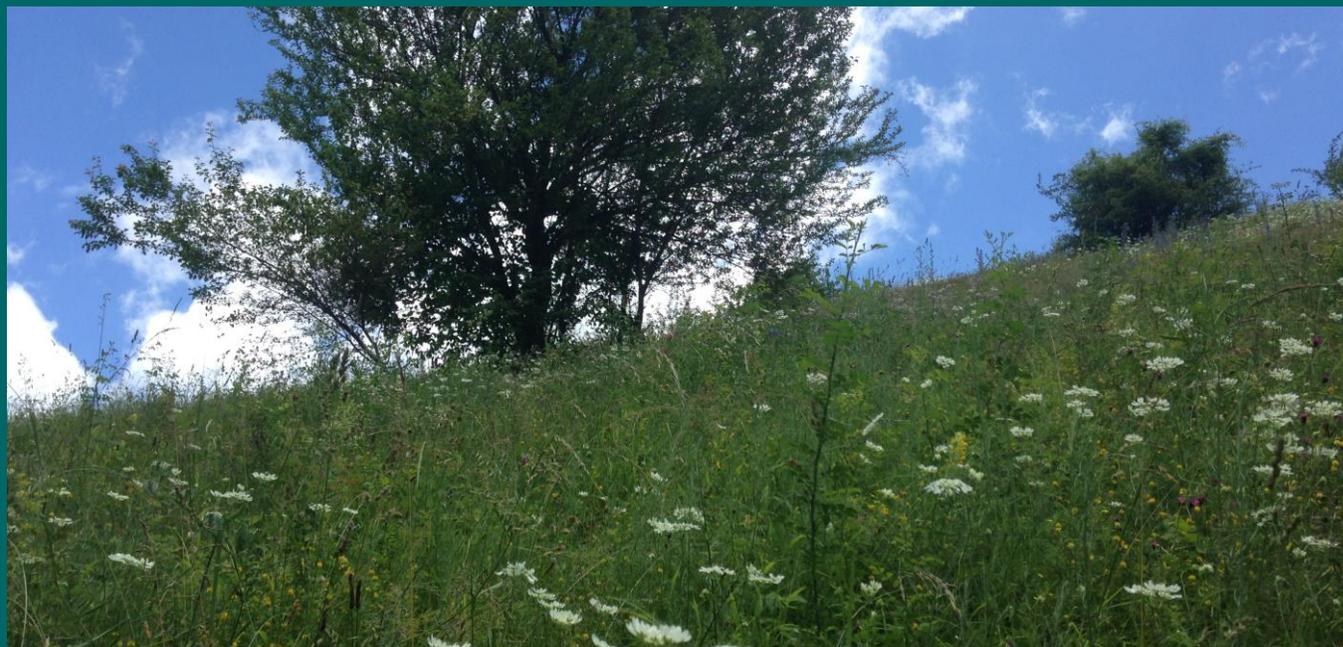
- Bewegung und Naturaufenthalt wichtig für Stressabbau und Mentale Gesundheit: **grüne Wohnumfelder** gestalten und **Aktivitäten im Grünen ermöglichen**
- Zusammenhang von Anzahl Pflanzenarten und Erholung: **Diversität an Pflanzen fördern**





Ein Forschungsinstitut
des ETH-Bereichs

Kontakt: bauer@wsl.ch



Herzlichen Dank!