

Handout zur Veranstaltung

Wie wirkt die Natur auf unsere Gesundheit?

Natur erleben und Gesundheit wahrnehmen

16.10.2019, Naturpark-Schulungszentrum Rechnitz

Referent:



Prof. (FH) Mag. Dr. Erwin Gollner MPH MBA leitet seit 2013 das Department Gesundheit der Fachhochschule Burgenland, in dem er bereits seit 2002 als Studiengangsleiter tätig ist. Neben einem Diplom- und Doktoratsstudium der Sportwissenschaften sowie einem Diplomstudium der Psychologie, jeweils an der Karl-Franzens-Universität Graz, absolvierte er das Masterstudium Public Health und das Health Care Managementstudium an der Medizinischen Universität Graz. Zu seinen wesentlichen Forschungsschwerpunkten zählen unter anderem Systemisches Gesundheitsmanagement, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Bewegungsförderung.

Inhalt und Zielsetzung:

Wissenschaftliche Aspekte der Auswirkung von Bewegung und Naturerlebnissen auf die psychische und physische Gesundheit des Menschen (green medicine & green exercise). Diskussion von nationalen und internationalen Entwicklungen. Ziel ist die Sensibilisierung für die Bewegung in Naturräumen.

Hintergrundinformationen zum Thema:

Der urbane Mensch verbringt die meiste Zeit seines Lebens in geschlossenen Räumen – und das häufig sitzend: Im Auto, in öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Arbeit, in Restaurants oder zu Hause. Untersuchungen in Österreich zeigen, dass etwa 75 % der ÖsterreicherInnen von Bewegungsarmut

NATURAKADEMIE BURGENLAND

A-7431 Bad Tatzmannsdorf | Schloss Jormannsdorf Schlossplatz 1 | Tel.: +43 (0)3353/20660-2472

info@naturakademie-burgenland.at | www.naturakademie-burgenland.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



betroffen sind. Das heißt, es scheitert an der Umsetzung der Empfehlung, 150 Minuten moderates Training pro Woche zu machen. Durch den von Bewegungsarmut geprägten Lebensstil der Menschen, den Wachstum der verbauten Flächen in Städten und den rapiden Wandel der Umwelt entwickelt sich ein



zunehmendes Bedürfnis nach einem körperlichen und psychischen Ausgleich durch Erholungsmaßnahmen in Naturgebieten (Mackay & Neill, 2010). Der Erlebnisraum „Natur“ bietet für alle Altersgruppen ein breites Spektrum an körperlichen Bewegungsformen am Berg, in Tälern, auf Flüssen und Seen und das zu allen Jahreszeiten. Das breite Spektrum der Bewegung in der Natur umfasst viele Varianten des Wanderns, Bergsports sowie eine Reihe von Wassersportarten. Naturlandschaften können auf vielfältige Art und Weise eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen erzielen. Die Natur unterstützt die körperliche und psychische

Gesundheit insbesondere dadurch, dass sie Anreize für Bewegung schafft. Große Vorteile der Bewegung in der Natur sind die thermischen Wechselreize und das dreidimensionale Terrain, welches neben den Auswirkungen der körperlichen Bewegung zusätzliche gesundheitsförderliche Vorteile mit sich bringt (Haluza, 2014; Niedermeier et al., 2016). Bewegung in der Natur verbessert das psychische Wohlbefinden. So wirkt Bewegung in Naturlandschaften stimmungsaufhellend, senkt die mentale Erschöpfung und verbessert die Erholungsfähigkeit (Hartig et al., 1996; Morita, 2011; Park et al., 2010).

Zusammenfassung:

Es ist bereits mehrfach wissenschaftlich belegt, dass der Aufenthalt in der Natur sowohl die Gesundheit und das Wohlbefinden auf individueller, als auch jenes auf bevölkerungsbezogener Ebene fördert. Durch den Naturaufenthalt werden die Sinne durch unterschiedliche Farben, Reflexionen oder Naturgeräusche angesprochen. Das fördert die Entspannung und reduziert den Stresspegel. Eine grüne Umgebung senkt zudem den Blutdruck und erhöht die Herzratenvariabilität, die wichtig für die Anpassungsfähigkeit an unterschiedliche Belastungen ist. Auch die Schlafqualität verbessert sich nach einem Aufenthalt im Grünen. Gesundheit und Wohlbefinden werden durch die Wechselwirkung von der Natur und die Bewegung in dieser

NATURAKADEMIE BURGENLAND

A-7431 Bad Tatzmannsdorf | Schloss Jormannsdorf Schlossplatz 1 | Tel.: +43 (0)3353/20660-2472

info@naturakademie-burgenland.at | www.naturakademie-burgenland.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION

gefördert. Effekte treten auf unterschiedlichen Ebenen gleichzeitig auf, wobei sich die Wirkungen von Natur und jene von Bewegung auf die menschliche Gesundheit überlagern. Studien zeigen, dass die Effekte, die mit Bewegung in der Natur einhergehen, stärker sind, als die Summe der Effekte von Bewegung und Natur, wenn diese isoliert voneinander auftreten.

Empfehlung:

- Breuer, C. & Wicker, P. (2007): Körperliche Aktivität über die Lebensspanne.
- Bödeker, M., Bucksch, J. & Fuhrmann, H. (2012): Bewegungsfreundlichkeit von Wohnumgebungen messen: Entwicklung und Einführung der deutschsprachigen „Neighborhood Environment Walkability Scale“.
- Claßen, T., Brei, B. & Hornberg, C. (2010): Naturschutz & Gesundheit – Allianzen für mehr Lebensqualität.
- Gebhard, U. (2010): Wie wirken Natur und Landschaft auf Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität?
- Lagerstrom, D. & Liedtke, G. (2004): Friluftsliv – eine neue Dimension in der Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelerkrankungen.
- Szabo, B. (2011): Wandern als gesundheitswirksame Bewegungsform: Ermittlung von Potentialen zur Bekämpfung der Bewegungsarmut in Österreich und zur Stärkung der ganzheitlichen Gesundheit der Bevölkerung. Bachelorarbeit, Fachhochschulstudiengänge Burgenland, Pinkafeld.

NATURAKADEMIE BURGENLAND

A-7431 Bad Tatzmannsdorf | Schloss Jormannsdorf Schlossplatz 1 | Tel.: +43 (0)3353/20660-2472

info@naturakademie-burgenland.at | www.naturakademie-burgenland.at

MIT UNTERSTÜTZUNG VON LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

