



Was Hippokrates schon wusste...

Carolin Radenz

Haben Sie schon einmal vom Biophilia- Effekt gehört?

Das ich dieses Wort „Biophilia“ zum ersten Mal hörte, ist mittlerweile schon 4 Jahre her. Seitdem habe ich mich damit beschäftigt und Sie können mir glauben, dass es sich mehr als lohnt ein bisschen mehr vom Biophilia- Effekt zu wissen.

Und wer könnte ihn wohl besser verstehen als Menschen, die sich zur Aufgabe gemacht haben diese wunderbare Natur zu schützen, weil sie wissen wie wertvoll sie ist?

Nun möchte ich ein bisschen über den Biophilia- Effekt schreiben und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

So wie ein voller Rummelplatz, ein Straßenfest oder ein Saunabesuch eine Wirkung auf uns haben, so hat auch die Natur ihre ganz besondere Wirkung auf uns.

Dies geht sogar soweit, dass die Heilungsphase nach Operationen verkürzt wird, wenn wir täglich einen Ausblick auf einen Baum haben. Dies stellte Professor Ulrich bereits 1984 fest. Diese Patienten hatten zudem weniger postoperative Komplikationen und benötigten auch weniger Schmerzmittel.

Seitdem wurden immer mehr Studien und Versuche durchgeführt, die alle zu dem gleichen Entschluss kommen: „Die Natur hilft uns gesund zu bleiben und zu werden, nimmt uns Schmerzen, vermindert unser Stressempfinden und stärkt unsere Zufriedenheit.“

In den vielen Versuchen mit Probanden, die u.a. sogar in den Rocky Mountains gemacht wurden, stellten die Wissenschaftler fest, dass die Natur ganz gezielt als Therapie eingesetzt werden kann. Dabei muss es nicht einmal ein Spaziergang sein, es genügt der reine Aufenthalt in der Natur. Der Adrenalinspiegel, der bei Stress rasant ansteigt, der konnte bei Männern durch einen Waldaufenthalt um 30% gesenkt werden und bei Frauen sogar über 50%.

Die Natur hat auf unglaublich viele Psychosomatische Symptome und auf viele Krankheitsbilder einen heilenden Effekt, von Bluthochdruck, Verspannungen, Verdauungsbeschwerden, Diabetes u.v.m.