Naturerfahrung Wandern Lustwandeln Stimmung Gesundheit

02.05.2010 - Gesundheit

Grün macht vergnügt

Fünf Minuten Bewegung in der Natur hellt die Stimmung auf und hebt den Selbstwert

www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/310965.html

Eine gute Nachricht für gestresste Menschen mit wenig Zeit: Bereits fünf Minuten körperliche Aktivität im Grünen verbessert Stimmung und Selbstwertgefühl deutlich. Nach der Studienzusammenfassung englischer Forscher ist eine Steigerung des Selbstwerts durch Naturerfahrung besonders hoch bei jüngeren Leuten und psychisch angegriffenen Menschen. Erhöht wird der positive Effekt von Aktivitäten im Grünen, zu denen etwa Spaziergänge im Park und Gartenarbeit gehören, noch durch eine Umgebung mit Wasser. Die Resultate zeigen die große Bedeutung von Parks und Bäumen in Städten und in der Umgebung von Unternehmen. Begrünte Erholungszonen müssen deshalb auch von Stadtplanern und Politikern berücksichtigt werden.

Joe Barton und Jules Pretty von der University of Essex in Colchester analysierten zehn bestehende Studien mit insgesamt 1.252 Personen unterschiedlichen Alters, Geschlechts und psychischen Zustands. Diese Studien haben mit den gleichen Methoden die Wirkung eines aktiven Aufenthaltes in der Natur auf die Stimmung und den Selbstwert gemessen. Die untersuchten Naturaufenthalte reichen von Wandern und Fahrradfahren über Fischen und Bootsfahren bis hin zu Reiten und Gartenarbeit. Hochgefühl und Selbstwert gelten unter Psychologen als wichtige Indikatoren für die psychische Gesundheit – geringe Selbstachtung und ein andauerndes Stimmungstief sind häufig anzutreffende Symptome bei Depressionen.

Die Wissenschaftler zeichneten aus dem Datenbestand Kurven auf, die die Dauer des Naturerlebnisses und seine Wirkung in Beziehung setzt. Daraus ermittelten sie die Veränderung von Selbstachtung und Stimmung abhängig vom zeitlichen Umfang der "grünen" Aktivitäten. Dabei zeigte sich, dass zu Beginn einer Freiluftaktion eine sofortige positive Wirkung auf die Psyche einsetzt. Die Stimmung hellt sich über rund fünf Minuten immer stärker auf, auch der Selbstwert nimmt deutlich zu. Längere Aufenthalte im Grünen ergaben zwar weitere Vorteile, doch die Wirkung war nicht mehr so intensiv. In der Anfangsphase scheint nach Meinung der Biowissenschaftler die Psyche besonders sensibel auf die Bewegung in einer grünen Umwelt zu reagieren. Zudem ist die Wirkung auf die Selbstachtung am stärksten bei jungen Leuten und bei psychisch labilen Menschen. Besonders vorteilhaft wirkt sich das Grün der Natur aus, wenn auch Gewässer vorhanden sind wie Flüsse, Seen oder das Meer.

"Gehetzte Menschen in einer stressigen Umgebung sollten regelmäßig an die frische Luft

gehen", rät Pretty. Die Selbstmedikamentierung durch den Aufenthalt im Grünen bringe Vorteile für alle Bevölkerungsgruppen und die Gesellschaft und habe Auswirkungen auf die Kosten des Gesundheitswesens.

Jules Pretty (University of Essex, Colchester) et al.: Environmental Science and Technology, doi: 10.1021/es903183r

ddp/wissenschaft.de – Thomas Neuenschwander

Prev. Article Next Article Table of Contents

Environmental News

Green exercise may be good for your head

A new study finds that surprisingly small doses of outdoor activity boost mood, self-esteem.

- Abstract
- Full Text HTML
- Hi-Res PDF[1414 KB]
- PDF w/ Links[87 KB]

Robin Mejia
Environ. Sci. Technol., 2010, 44 (10), p 3649
DOI: 10.1021/es101129n
Publication Date (Web): April 21, 2010
Copyright © 2010 American Chemical Society

Have you had a bad day at work? If so, going for a long walk in the park will almost certainly help you de-stress. But it turns out that even small doses of outdoor exercise can have remarkable effects on mental health, report Jules Pretty and Jo Barton of the University of Essex (U.K.) in this issue of *ES&T* (*Environ. Sci. Technol.* DOI 10.1021/es903183r). In a meta-analysis of 10 studies, they found that getting outside—and moving—for as little as five minutes at a time improved both mood and self-esteem. Exercise near a body of water had the biggest effect.

“It shows that green exercise benefits pretty much everybody and that the effect sizes are pretty substantial,” says William C. Sullivan, the president of the Environmental Council at the University of Illinois at Urbana-Champaign, who was not involved in the study.

It’s well established that both exercise and exposure to nature can improve and protect mental health. Several years ago, Pretty and his colleagues at the University of Essex wanted to find out whether there was any synergy between the two treatments, so they had volunteers exercise on a treadmill while watching scenes projected on a wall. They found that those who watched “pleasant scenes” of rural and urban environments showed a stronger improvement

in blood pressure and mood than those who just exercised (and watching "unpleasant scenes" correlated with reduced health benefits). Therefore, a positive nature experience seemed to increase the positive effects of exercise.

Since then, the group has studied the effects of different types of green exercise on a variety of populations, from gardening by visitors to university farms to walking and sailing activities for young offender groups, as well as walking by members of urban flower shows. This new analysis reviewed 10 of these studies, which involved a total of 1252 participants. In each study, mood and self-esteem were measured using two widely accepted scales. All types of green exercise led to improvements in the mental health indicators. Most surprising to the researchers was that the strongest response was seen almost immediately.

"You get a very substantial benefit from the first five minutes. We should be encouraging people in busy and stressed environments to get outside regularly, even for short bits of time," says Pretty. After that, increased green exercise continues to add benefit, but with decreasing returns. However, a full day of activity causes another spike in the level of benefit. Both healthy people and those with mental health disorders benefited, with the mentally ill showing the strongest improvement in self-esteem.

According to Pretty and other researchers not affiliated with the work, this is the first analysis to determine the dose of green exercise that is needed to improve mental health.

"If you wanted to develop a drug for malaria or HIV/AIDS, you'd have a dose/response curve," says Pretty. Likewise, "we're interested in creating evidence."

Pretty says that his goal with this study is not to provide just another recommendation for individuals but to provide data that can be used in policy discussions. Those data "could translate into what the landscape guidelines are for schools or for public housing," says Nancy Wells, associate professor of community ecology at Cornell University.

As with any initial study, in addition to answering questions, the analysis raises some, such as how frequently people need to engage in green exercise to have a long-term effect and what factors affect whether people get enough outdoor activity.

Frances Kuo, the director of the Landscape and Human Health Laboratory at the University of Illinois at Urbana-Champaign, notes that the new analysis looked at 10 studies with over 1000 participants, which raises the confidence that they're seeing a valid pattern. Yet the studies were not randomized trials. "None of the studies involved taking people and assigning them to different 'doses' of nature; rather, they looked at how people who sought out nature on their own responded to nature."

Still, the analysis may help those arguing that the built world should be designed to facilitate things such as walking near trees, not driving from garage to parking lot. "Planners and consultants can put this in front of policy makers and say this is serious research that's been published in the scientific literature," says Sullivan.

The great outdoors: good for body and mind.

SHUTTERSTOCK
http://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/es101129n

What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis

- Abstract
- Full Text HTML
- Hi-Res PDF[319 KB]
- PDF w/ Links[185 KB]

- Supporting Info

Jo Barton and Jules Pretty*
Interdisciplinary Centre for Environment and Society, Department of Biological Sciences, University of Essex, Colchester CO4 3SQ, U.K.
Environ. Sci. Technol., 2010, 44 (10), pp 3947–3955
DOI: 10.1021/es903183r
Publication Date (Web): March 25, 2010
Copyright © 2010 American Chemical Society
* Corresponding author phone: +44-1206-873323; e-mail:jpretty@essex.ac.uk.

Abstract

Green exercise is activity in the presence of nature. Evidence shows it leads to positive short and long-term health outcomes. This multistudy analysis assessed the best regime of dose(s) of acute exposure to green exercise required to improve self-esteem and mood (indicators of mental health). The research used meta-analysis methodology to analyze 10 UK studies involving 1252 participants. Outcomes were identified through a priori subgroup analyses, and dose−responses were assessed for exercise intensity and exposure duration. Other subgroup analyses included gender, age group, starting health status, and type of habitat. The overall effect size for improved self-esteem was $d = 0.46$ (CI 0.34−0.59, $p < 0.00001$) and for mood $d = 0.54$ (CI 0.38−0.69, $p < 0.00001$). Dose responses for both intensity and duration

showed large benefits from short engagements in green exercise, and then diminishing but still positive returns. Every green environment improved both self-esteem and mood; the presence of water generated greater effects. Both men and women had similar improvements in self-esteem after green exercise, though men showed a difference for mood. Age groups: for self-esteem, the greatest change was in the youngest, with diminishing effects with age; for mood, the least change was in the young and old. The mentally ill had one of the greatest self-esteem improvements. This study confirms that the environment provides an important health service.

Spaziergang

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

(Weitergeleitet von Lustwandeln)
Wechseln zu: Navigation, Suche

Ein **Spaziergang** (im 15. Jahrhundert von italienisch *spaziare*, ‚sich räumlich ausbreiten', ‚sich ergehen' entlehnt) ist das Gehen („Ambulieren", „Flanieren") zum Zeitvertreib und zur Erbauung.

Auguste Renoir: *Spaziergang*

Man kann z. B. im Wald, in Parks oder den Deich entlang, aber auch in Geschäftsvierteln der Stadt als Flaneur oder zum *Schaufensterbummel* spazieren. Spaziergänge können der Entspannung, der Erholung oder der beobachtenden und gedankenvollen Muße dienen. Menschen gehen auch wegen der Sonne, der frischen Luft, Bewegung und zum ‚Tapetenwechsel' spazieren. Ein Spazierstock erleichtert und beschwingt das Gehen.

Inhaltsverzeichnis

[Verbergen]

- 1 Historisches
- 2 Der Spaziergang in Literatur und Bildender Kunst
- 3 Redewendung
- 4 Verwandte Themen
  - 4.1 Überblick
  - 4.2 Verdauungsspaziergang
- 5 Literatur
- 6 Siehe auch

Historisches [Bearbeiten]

Der Ursprung des Spaziergangs ist das aristokratische „Lustwandeln“ in Gärten und Barockparks, später kam eine soziale Komponente hinzu (Kontakte knüpfen, ungestört Gespräche führen). Die Entwicklung von Parks oder Promenaden hängt unmittelbar mit dem Spaziergang zusammen. Unter Bürgerlichen ist er im 18. Jahrhundert in Mode gekommen. Als Brauch war er zu bestimmten Zeiten in Deutschland sehr verbreitet – so der *Osterspaziergang* (vgl. dazu Goethes Faust I) oder *Pfingstspaziergang*. Beim sonntäglichen ‚Familienspaziergang‘ konnte dessen Gemächlichkeit für Kinder recht quälend sein. Nicht-Europäer mit anderen Traditionen der Muße halten den Spaziergang häufig für eine unnütze Beschäftigung.

Manche Orte mit touristischer Bedeutung, Kurorte und Seebäder, haben meist Promenaden, auf denen man spaziert (*promeniert* oder *flaniert*). In Kurorten wurden hierfür eigens Rundwege angelegt, die *Spaziergänge* genannt wurden. Das langsame Gehen war ein wichtiger Bestandteil der Trinkkur.

Spaziergänge werden bisweilen auch getätigt, um der Abhörung durch Dritte zu umgehen: während vertrauliche Gespräche relativ leicht abgehört werden können, wenn die Gesprächspartner sitzen, gestaltet sich dies bei Spaziergängen schwierig.

Der Spaziergang in Literatur und Bildender Kunst [Bearbeiten]

Ein berühmter Spaziergänger war Goethe (*Ich ging im Walde so für mich hin, | Nach nichts zu suchen, das war mein Sinn.*). An seiner bevorzugten Ruhebank im Frankfurter Stadtwald wurde später der Goetheturm errichtet.

Caspar David Friedrich: *Der Wanderer über dem Nebelmeer* (ca. 1817)

Literarisch bedeutsam wurde *Der Spaziergang* durch Friedrich Schillers *Elegie* (so der ursprüngliche Titel), worin Schiller anhand des Beobachtens und Nachsinnens des bergauf Ziehenden seine eigene Natur- und Geschichtsphilosophie entfaltet. Das Gedicht schließt mit der befreienden Zeile *Und die Sonne Homers, siehe! sie lächelt auch uns.* (*Siehe auch* Homer.) Zum Beispiel eines solchen damals noch üblichen Riesenspaziergangs das romantische Gemälde von Caspar David Friedrich (*vgl. Abb. links*).

Ein viel gelesener Reisebericht des leidenschaftlichen und beobachtungsstarken Weltdurchwanderers Johann Gottfried Seume war sein *Spaziergang nach Syrakus im Jahr 1802*; der Titel ist allerdings ironisch zu verstehen, da es sich bei Seumes Reise gerade nicht um einen lockeren Spaziergang, sondern um eine fast einjährige, teilweise gefährliche Wanderung handelte.

Auch haben dem Spaziergang z. B. Eichendorff (*O Täler weit und Höhen, | o frischer grüner Wald, | du meiner Lust und Wehen | andächt'ger Aufenthalt*) und Adalbert Stifter (*Der Waldgänger*) in ihren Werken viel Raum gegeben. Franz Kafka schrieb u. a. eine Parabel mit dem Titel *Der plötzliche Spaziergang* und verarbeitete das Motiv des Spaziergangs in einem Kapitel seines Werkes *Beschreibung eines Kampfes*. Robert Walser war ein begeisterter Spaziergänger und verarbeitete dies in seiner Prosaarbeit *Der Spaziergang*.

Carl Spitzweg
Der Sonntagsspaziergang (1841)

Der deutsche Maler Carl Spitzweg malte Mitte des 19. Jahrhunderts mehrmals Familien auf *Sonntagsspaziergang*. Vgl. *oben* auch das Gemälde *Der Spaziergang* von Pierre-Auguste Renoir; es zeigt eine Frau mit zwei Kindern in *Sonntagskleidung*.

Die an einer Universität etablierte Spaziergangswissenschaft plädiert für langsames Wahrnehmen - ein gesunkenes Kulturgut.

Redewendung [Bearbeiten]

Die Redewendung nach einer erfolgreichen Schlacht, Aufgabe oder Prüfung *Das war ein Spaziergang* soll ausdrücken, dass es eine leicht zu bewältigende Angelegenheit darstellte. Oder umgekehrt *Das wird kein Spaziergang*, sagt etwa ein Politiker vor einem Wahlkampf.

Verwandte Themen [Bearbeiten]

Überblick [Bearbeiten]

- Unterschiedliche Steigerungen des Spaziergangs sind Wandern, Marsch, Ausflug, Waldlauf und die Sportart Gehen.
- Um gesehen zu werden, spaziert der Flaneur.
- Zu einem kleinen geschichtlichen Rückblick zum zu Fuß Gehen *siehe* Fußverkehr.
- Liebesleute „gehen miteinander“ lange Wege, wenn ihnen die Sitte in der Öffentlichkeit nicht mehr erlaubt.
- Promenadologie

Verdauungsspaziergang [Bearbeiten]

Der Verdauungspaziergang ist ein umgangssprachlicher Begriff für mäßige körperliche Betätigung – Laufen – an frischer Luft nach dem Essen. Er findet häufig sonntags nach dem Besuch von Gaststätten und dann besonders im gehobenen Alter viele Fürsprecher. Zweck des Verdauungsspaziergangs ist eine Anregung der Darmtätigkeit. Die Bewegung unterstützt die Peristaltik des Verdauungstraktes.

Literatur [Bearbeiten]

- Gudrun M. König: *Eine Kulturgeschichte des Spaziergangs. Spuren einer bürgerlichen Praktik 1780 - 1850*. Wien/Köln/Weimar 1996, ISBN 320598532X

Siehe auch [Bearbeiten]

- Osterspaziergang

Von „http://de.wikipedia.org/wiki/Spaziergang“
Kategorien: Fußverkehr | Wandern | Fortbewegung

http://www.lustwandeln.net/index.htm

Lustwandeln

J.G.Seume 1805 über das Gehen

Wer geht, sieht im Durchschnitt anthropologisch und kosmisch mehr, als wer fährt... Ich halte den Gang für das Ehrenvollste und Selbständigste in dem Manne, und bin der Meinung, daß alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge. Man kann fast überall bloß deßwegen nicht recht auf die Beine kommen und auf den Beinen bleiben, weil man zuviel fährt. Wer zuviel in dem Wagen sitzt, mit dem kann es nicht ordentlich gehen. Das Gefühl dieser Wahrheit scheint unaustilgbar zu seyn. Wenn die Maschine stecken bleibt, sagt man doch noch immer, als ob man recht sehr thätig dabei wäre: Es will nicht gehen…Wo alles zuviel fährt, geht alles sehr schlecht: man sehe sich nur um! So wie man im Wagen sitzt, hat man sich sogleich einige Grade von der ursprünglichen Humanität entfernt. Man kann niemand mehr fest und rein ins Angesicht sehen, wie man soll: man thut nothwendig zuviel oder zuwenig. Fahren zeigt Ohnmacht, Gehen Kraft. Schon deßwegen wünschte ich nur selten zu fahren, und weil ich aus dem Wagen keinem Armen so bequem und freundlich einen Groschen geben kann. Wenn ich nicht mehr zuweilen einem Armen einen Groschen geben kann, so lasse mich das Schicksal nicht länger leben!

Der Weg ist das Ziel!

Weitwandern ist die kreativste und intensivste Form des Reisens.

Landschaften und Städte werden mit allen Sinnen erlebt.

Körpererfahrung, Gruppenerlebnis, Begegnungen, Genuss regionaler Besonderheiten aus Küche

und Keller, Kennenlernen von Geographie, Geschichte, Flora, Fauna, Architektur, der ganzen

Kultur und der Menschen einer Region machen das Weitwandern zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Abenteuer sind garantiert!

Anfang Weitwandern allgemein WWWege Aktuelles Jahresplan
Tourenbuch Wanderpartner Links

Schwäbische Alb

Wilhelm Hauff (Schriftsteller) 1826: "Wer je mit reinen Sinnen für Schönheit der Natur ... die Schwäbische Alb bestiegen hat, dem wird die Erinnerung eines solchen Anblicks unter die lieblichsten der Erde gehören." [aus dem Roman "Lichtenstein"]

Wieland Backes (Fernsehmoderator und Geograph) 2003: "Der Geograph in mir ist fasziniert von der einzigartigen Karstlandschaft .... Verzaubert von der bizarren Märchenwelt der Nebelhöhle, dem sagenumwobenen Blautopf oder dem Anblick von Schloss Lichtenstein vergesse ich den Alltag ..." [aus dem Vorwort zur Gästezeitung Schwäbische Alb]

Eduard Mörike (Schriftsteller) 1852: "Mit großen Freuden sah er … die Alb als eine wundersame blaue Mauer ausgestreckt. Nicht anders hatte er sich immer die blauen Glasberge gedacht, dahinter … der Königin von Saba Schneckengärten liegen. Er beschaute … die ausgestreckte blaue Alb, den Breitenstein, den Teckberg mit der großen Burg der Herzoge, so einer Stadt beinah gleichkam, und Hohen-Neuffen, dessen Fenster er von weitem hell herblinken sah. Er hielt dafür, in allen deutschen Landen möge wohl Herrlicheres nicht viel zu finden sein als dies Gebirg zur

Sommerszeit, und diese weite gesegnete Gegend." [aus dem Märchen "Das Stuttgarter Hutzelmännlein"]

Die Schwäbische Alb ist nicht nur meine Heimat, in der ich geboren und aufgewachsen bin, oder mein Geographie-Spezialgebiet, sie ist auch meine Wanderheimat. Es gibt nur wenige Albwege, die ich noch nicht gegangen bin, aber jede andere Jahreszeit, jede neue Wegrichtung und unterschiedliches Wetter bringt neue Eindrücke.

Ob ich in den romantischen Tälern der Donauseite oder über die Aussichtsbalkone der Neckarseite der Schwäbischen Alb wandere, immer ist es ein faszinierendes Gehen durch eine raue, alte Kulturlandschaft, geprägt durch die Vielfalt der Karsterscheinungen und die Wanderschäferei, die uns die blumenreichen Wacholderheiden geschenkt hat.

Welche Jahreszeit ist die beste Wanderzeit auf der Schwäbischen Alb? Von November bis April erlaubt der kahle Buchenwald freie Ausblicke auf wilde Felsformationen und Albvorland, von März bis Oktober begeistern Märzenbecher, Küchenschellen, Maiglöckchen, Orchideen, Enziane und Silberdisteln. Ergo: Die Alb hat immer Saison!

Weit schweift der Blick über die Kuppen und Senken der Albhochfläche. Tiefblau ist der Himmel und grandios geht die Sonne am Albtrauf unter...

Seit Oktober 2005 ist die Schwäbische Alb als UNESCO-Geopark anerkannt. Damit ist die Alb in den exklusiven Kreis von Landschaften aufgenommen, die durch einen außergewöhnlichen Reichtum an geologischen Besonderheiten

ausgezeichnet sind und sich gleichzeitig dazu verpflichtet haben, dieses Welterbe zu schützen und nachhaltig zu nutzen.

Ein Kernraum des Geoparks ist das kostbarste Kleinod der Schwäbischen Alb: Der bisherige Truppenübungsplatz auf der Kuppenalb zwischen Münsingen und Laichingen. Er ist das Filetstück des geplanten Biosphärengebiets Schwäbische Alb.

Eine geographisch-ökologische Würdigung der Schwäbischen Alb

Weitwanderwege

Karte der Hauptwanderwege des SAV

Alb-Links

Bücher, Karten, Führer

Albwanderungen: Berichte, Bilder

Skilanglauf auf der Schwäbischen Alb