



## Was macht die Natur mit unserer Gesundheit?

„Wer die Schönheit der Erde betrachtet, findet Kraftreserven, die so lange anhalten, wie das Leben währt.“

Rachel Carson (1907 – 1968)

Die Natur wirkt sich nachweislich positiv auf unsere körperliche und psychische Gesundheit aus. Schon kurze Aufenthalte im Grünen können das Wohlbefinden steigern. Dabei muss es nicht immer ein Ausflug in den Wald sein. Auch der Blick auf eine Zimmerpflanze oder ein Spaziergang im Park können hilfreich sein.



*Dieser Artikel beschreibt, inwieweit die Natur einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben kann. Zudem wird auch beschrieben, wie man Naturverbundenheit in den Alltag einbetten könnte (auch wenn Sie nicht direkt neben einem Wald wohnen).*

**STICHWORTE SIND:** Natur, Wohlbefinden, Achtsamkeit



# La fonction publique

## Was wird alles durch die Natur beeinflusst?

Der Aufenthalt in der Natur bringt eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile mit sich. So ist er unter anderem mit einer geringeren Sterblichkeitsrate, besserem Schlaf und niedrigerem Blutdruck verbunden. Auch das Risiko für chronische Erkrankungen sinkt – vermutlich, weil Menschen sich im Freien mehr bewegen und körperlich aktiver sind als in geschlossenen Räumen. Darüber hinaus wirkt sich Zeit in der Natur positiv auf die psychische Gesundheit aus: Sie kann das Risiko für psychische Störungen verringern, Ängste und Grübelneigung reduzieren sowie insgesamt zu einer stabileren emotionalen Verfassung beitragen.

Dazu gibt es spannende Forschung aus Japan, wo sogenannte „Terpenen“ (also die Botenstoffe von Pflanzen, die z.B. in der Waldluft aufzufinden sind) isoliert wurden. In einem Experiment zeigte sich, dass Menschen, die über Nacht dieser Terpene ausgesetzt waren am Morgen drauf signifikant höhere Werte von natürlichen Killerzellen und Anti-Krebs-Proteinen im Blut aufzeigten im Vergleich zu denen, die den Terpenen nicht ausgesetzt waren (Arvey, 2016).

Eine natürliche Umgebung bietet eine wohltuende Pause von der Reizüberflutung urbaner oder geschlossener Räume. Unsere Sinne werden im Freien auf eine Weise stimuliert, an die sich unser Körper im Laufe der Evolution angepasst hat – was nicht nur beruhigend wirkt, sondern auch die Achtsamkeit stärkt. Insgesamt kann dies zu einer Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen.

Obwohl die genauen Wirkmechanismen nicht universal zu sein scheinen, wirkt sich die Natur über unterschiedliche Kanäle positiv auf unsere körperliche und mentale Gesundheit aus.

## Was zählt denn als „Natur“?

Natur beinhaltet sehr vieles und kann dadurch in unterschiedlichen Formen genossen werden. Besonders, wenn Sie städtischer wohnen, kann es zuerst herausfordernd erscheinen, Natur in den Alltag einzubetten. Allerdings gibt es wissenschaftliche Belege von den positiven Einflüssen von vielen verschiedenen Formen der Natur. Im Folgenden präsentieren wir Ihnen eine (unvollständige, aber ideenanstoßende) Liste von Optionen:



- ✓ In den Wald spazieren gehen
- ✓ Mit dem Fahrrad eine Runde im Park drehen
- ✓ Heimweg durch grüne Straße
- ✓ Hauspflanzen gießen und pflegen
- ✓ Die Wolken beobachten
- ✓ Sich in Bildern/Videos der Natur verlieren



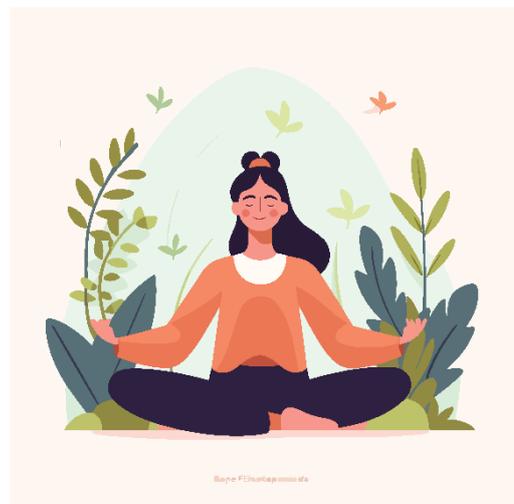
# La fonction publique

Damit sich möglichst viele der oben genannten Effekte zeigen, scheint es besonders wichtig zu sein, Bewegung (z.B. spazieren, Dehn- oder Entspannungsübungen) einzubauen und eine achtsame Haltung einzunehmen (mehr dazu im nächsten Abschnitt). Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren, wurde bereits durch mehrere Studien mit Stressreduktion in Zusammenhang gebracht (Grossman et al., 2004).

## Achtsamkeit in/mit der Natur

Achtsamkeit ist die bewusste, nicht wertende Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Sie bedeutet, mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein. Das könnte zum Beispiel heißen, dass man beim Atmen, Gehen, Sport treiben oder Beobachten, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnimmt, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.

Wenn man zum Beispiel einen achtsamen Spaziergang im Wald machen wollen würde, könnte man die Aufmerksamkeit bewusst auf angenehme Eindrücke währenddessen lenken. Ziel wäre es, Schönes mit allen Sinnen wahrzunehmen: etwa Vogelgezwitscher, freundliche Menschen, blühende Pflanzen oder angenehme Gerüche. Sie würden dann bei dem verweilen, was Sie erfreut, könnten diesen Moment genießen und bewusst wahrnehmen, wie sich Ihre Stimmung verändert. Es geht bei solchen Übungen darum, offen, neugierig und wertschätzend durch die Welt zu gehen, indem man die Aufmerksamkeit auf Aspekte lenkt, die einem Kraft schenken.



## Ressourcen zur Naturverbundenheit im öffentlichen Dienst

### SPS goes nature

Der SPS bietet unter dem Namen „SPS goes nature“ psychologische Einzelgespräche im Wald (Kirchberg) an. Entdecken Sie gerne in dem Format wie die Natur Ihnen helfen kann, um u.A. zur Ruhe zu kommen, Achtsamkeit im Wald zu üben, Ihre Bedürfnisse und Gefühle kennenzulernen und neue Kraft zu tanken. Mehr Details unter diesem Link: <https://gd.lu/1Kt1fc>

### Resilienzformation INAP

Wollen Sie Ihre Resilienz stärken und sind neugierig zu erfahren, wie die Natur Sie dabei unterstützen kann? Eine 3 tägige Fortbildung „Resilienz- wie Ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärke“- widmet sich genau diesem Thema. Finden Sie mehr Informationen im INAP-Katalog.



# La fonction publique

## ZUR VERTIEFUNG

- Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärke (Blended learning) – Catalogue INAP
- Arvay, C. (2016). Der Heilungscode der Natur. München: Riemann.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 57(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Isham, A., Jeffries, L., Blackburn, J., Fisher, Z., & Kemp, A.H. (2025). Green healing: Ecotherapy as a transformative model of health and social care. *Current Opinion in Psychology*, 62(1), 102005. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2025.102005>
- Lee, M., Lee, J., Park, B., & Miyazaki, Y. (2015). Interaction with indoor plants may reduce psychological and physiological stress by suppressing autonomic nervous system activity in young adults: A randomized crossover study. *Journal of Physiological Anthropology*, 34(21). <https://doi.org/10.1186/s40101-015-0060-8>
- Trøstrup, C.H., Christiansen, A.B., Stølen, K.S. *et al.* (2019). The effect of nature exposure on the mental health of patients: a systematic review. *Qual Life Res*, 28(1), 1695–1703. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02125-9>
- Irgendwas mit ARTE und Kultur. (2025, April 30). *Zurück zur Natur und zu uns selbst* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PaYuWh-wJ80>

### CONTACT

Service Psychosocial  
10, avenue John F. Kennedy  
L-1855 Luxembourg  
[service-psychosocial@mfp.etat.lu](mailto:service-psychosocial@mfp.etat.lu)  
Tel. : 247-73100  
[www.fonction-publique.public.lu](http://www.fonction-publique.public.lu)

### Plus d'informations autour de la santé au travail



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial