

Natur und Gesundheit - Können Naturerfahrungen einen Beitrag zur Gesundheitserhaltung leisten?

Der Klimawandel, die Globalisierung, die Druck auf Naturräume ausübt und mehr – das Thema Natur ist hochaktuell. Hierbei stellt sich die Frage, was für eine Bedeutung sie für die Gesundheit hat. Können Naturerfahrungen einen Beitrag zur Gesundheitserhaltung leisten? Oder provokant gefragt: Wäre es schlimm für die Menschen, wenn es keine Naturräume mehr geben würde? Brauchen wir Natur?

Zunächst gibt es auf der einen Seite „environmental bads“, auf der anderen Seite „environmental goods“. Erstere umfassen belastende Einwirkungen über Boden, Wasser, Luft und sozialer Umwelt (wie Lärm und Bauschadstoffe). „Environmental goods“ wirken sich positiv auf die Gesundheit aus, dazu zählt neben sozialer Unterstützung auch die Natur. (vgl. Claßen/Bunz 2018: 720)

Doch ob bzw. inwiefern Naturerfahrungen gesundheitsförderlich sind, hängt im Wesentlichen von zwei Aspekten ab: (1) Zunächst von der Frage, welche Natur wir brauchen. Martens und Bauer (2014: 275f.) differenzieren zwischen natürlich, naturnah, naturfern, naturfremd und künstlich. Mit „Natürlich“ ist die völlig unberührte Natur und mit „Künstlich“ sind große Veränderungen der Landschaft durch z. B. Siedlungsbau gemeint. (vgl. ebd.) Hier filtern sich besonders zwei Erkenntnisse heraus: Häufig wird der positive Einfluss der Natur auf die Gesundheit mit evolutionären Annahmen begründet, was bedeutet, dass sich die Menschen rein von der Biologie her in der Natur wohlfühlen und sich das dementsprechend auf die Befindlichkeit auswirkt. Demnach wird eine mindestens naturnahe Umwelt bevorzugt. Jedoch gibt es solche Regionen nur noch kaum in Europa.

Doch Natur kann ebenso gefährlich sein, weshalb auch die gebändigte Natur als schön empfunden wird. (vgl. Gebhard 2013: 108ff.; vgl. ebd. 2014: 265ff.) Das führt zunehmend zu der Diskussion, wie Naturräume vor allem in Städten gestaltet werden sollten, damit sie gesundheitsförderlich sein können. (vgl. Claßen/Bunz 2018: 726)

(2) Der zweite Aspekt ist, dass die Wirkung von Mensch zu Mensch variiert. Sie ist individuell, denn jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse. (vgl. Martens/Bauer 2014: 279ff.)

Doch insgesamt können sich Naturerfahrungen in drei Hinsichten günstig auf die Gesundheit auswirken:

- Physische Gesundheit: Sie können unter anderem Rückenbeschwerden lindern, den Blutdruck positiv beeinflussen und die motorische Entwicklung bei Kindern fördern. (vgl. Gebhard 2014: 267) Besonders für sie ist die Natur bedeutsam für die Persönlichkeitsbildung sowie die körperliche und psychische Entwicklung. (vgl. Meske 2011: 74ff.)
- Psychische Gesundheit: Sie mindern Stress und fördern die Konzentration, positive Gedanken wie Ruhe und Zufriedenheit sowie Kreativität. Hier ist besonders die „Attention Restoration Theory“ von Kaplan/Kaplan (1989) zu nennen, nach der es in der Natur zu einer kognitiven Erholung kommt.
- Soziale Gesundheit: Sie ermöglichen zum Beispiel Begegnungen, die zu einem sozialen Austausch führen können. Auch besteht die Chance für Integration und Inklusion. (vgl. Gebhard 2014: 267; vgl. Claßen/Bunz 2018: 723)

In Bezug auf die Salutogenese (Antonovsky 1997) könnte Natur als wichtiger Faktor betrachtet werden, der uns zwischen einem Kontinuum von Gesundheit und Krankheit in Richtung Gesundheit führt. (vgl. Gebhard 2013: 112ff.)

Bei der Auseinandersetzung mit der Frage, ob Naturerfahrungen einen Beitrag zur Gesundheitserhaltung leisten können, ist die Auseinandersetzung mit dem Begriff Natur unerlässlich. Insgesamt können sie sicherlich dazu beitragen und sind somit als Ressource für Gesundheit zu bezeichnen. (vgl. Claßen/Bunz 2018: 726f.)

Literaturverzeichnis

Claßen, Thomas und Maxie Bunz (2018): Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit – Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis. In: BfArM, PEI, BZgA, DIMDI und RKI (Hrsg.): Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz 6. Springer, 720-728, <https://link-springer-com.proxy02a.bis.uni-oldenburg.de/content/pdf/10.1007%2Fs00103-018-2744-9.pdf> [31.01.2020]

Gebhard, Ulrich (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Wiesbaden: Springer VS

Gebhard, Ulrich (2014): Wie viel „Natur“ braucht der Mensch? „Natur“ als Erfahrungsraum und Sinninstanz. In: Hartung, Gerald und Thomas Kirchhoff (Hrsg.): Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts. Freiburg u. a.: Alber, 249-274

Martens, Dörte und Nicole Bauer (2014): Erholungs(t)raum Natur. Wirkt objektive Umwelt oder subjektive Bedeutung? In: Hartung, Gerald und Thomas Kirchhoff (Hrsg.): Welche Natur brauchen wir? Analyse einer anthropologischen Grundproblematik des 21. Jahrhunderts. Freiburg u. a.: Alber, 275-298

Meske, Mara (2011): „Natur ist für mich die Welt“. Lebensweltlich geprägte Naturbilder von Kindern. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften