

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 7-8

Artikel: Gesundheit kommt auf Wandersohlen
Autor: Staffelbach, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1055506>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gesundheit kommt auf Wandersohlen

Wie man in der Natur richtig zur Ruhe kommt, und warum es so gut tut, sich draussen zu bewegen.

Text: Heinz Staffelbach

Wer unter Stress steht, den zieht es früher oder später raus in die Natur. Nach einem langen Spaziergang durch den Wald oder nach einer Wanderung in den Bergen sind wir wieder frisch und lebendig, die Sorgen sind verblasst, und wir sehen den Weg vor uns mit neuer Energie. Es ist, als wäre das Grün durch den ganzen Körper geströmt und hätte uns leichter, weicher und lächelnder gemacht.

Üble Folgen sitzender Lebensweise

Stimmt das? Lassen sich diese Effekte zweifelsfrei messen? Was geht da vor in unserem Körper und in unserer Psyche? Und warum eigentlich bewirken ein Spaziergang oder eine Wanderung in der Natur all diese guten Dinge? Seit einigen Jahren sind Medizin und Wissenschaft diesen heilenden Wirkungen des Wanderns auf der Spur. Die Disziplinen haben verschiedene Namen: Ökotherapie, Ökomedizin oder im englischen Raum ganz praktisch formuliert «green exercises», also «grüne Übungen».

Mit der sitzenden Lebensweise bei einer Mehrheit unserer Jobs ist Bewegungsmangel heute eines der gesundheitlichen Hauptprobleme. Während der frühzeitliche Mensch noch 30 bis 40 Kilometer pro Tag unterwegs war, sind es heute gerade mal ein bis zwei Kilometer.

Die Folgen: Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Umgekehrt weiss man, dass Bewegung all diesen Problemen vorbeugen kann. Aber

sie kann noch viel mehr, als vor Fettleibigkeit und Herzinfarkt zu schützen. Aerobe Ausdauerbewegung, bei der man auf Touren, aber nicht übermäßig ausser Atem kommt, wirkt positiv auf den Hippocampus, eine Hirnregion, bei der Störungen zu Vergesslichkeit und Demenz führen können. Bewegung regt im Hippocampus die Neurogenese an, also die Bildung neuer Nervenzellen. Erstaunlich: Diese Neurogenese funktioniert auch noch im hohen Alter und sogar bei Alzheimer-Patienten.

Die Liste der guten Wirkungen des Bewegens wie Spazieren oder Wandern könnte man noch lange weiterführen. Studien der University of Illinois und der Dundee University haben gezeigt, dass sportliche Kinder besser in Naturwissenschaften und Mathematik sind. Besonders spannend: Kinder lernen Vokabeln besser, wenn sie dabei auf einem Hometrainer pedalen, als wenn sie am Tisch sitzen.

Sportlich aktiv gleich psychisch stabiler

Wie fühlen Sie sich jeweils nach einer Wanderung durch bunte Frühlingswiesen oder zu einem funkeln-den Bergsee? Leichter, fröhlicher, gelassener? Es gibt inzwischen viele Studien, die gezeigt haben, dass sich Bewegung wohltuend auf die Psyche und die Stimmung auswirkt. Eine der grössten Untersuchungen mit 1,2 Millionen Probanden hat der Psychiater Adam Chekroud von der Yale University durchgeführt. Sein Befund: Sportlich aktiven Menschen geht es psy-



Waldgrün versus Stadtgrau:
Bewegung in der Natur bringt
nachweislich mehr als z.B. im
Fitnessstudio...

chisch wesentlich besser. Bewegung mobilisiert die Ausschüttung anregender und stimmungsaufhellender Botenstoffe. Muskeln schütten eine Vielzahl von Myokinen aus: Schätzungen gehen bis zu mehreren Hundert Stoffen, und diese Myokine helfen gegen Diabetes, Rheuma, Herzschwäche und Demenz. Und schlussendlich hilft Bewegung auch bei Depression. Gemäss einer Studie des Massachusetts General Hospital mit 8000 Personen bringen mehrere Stunden Sport pro Woche signifikant seltener Depressionen. Auch bei uns in Europa wurden Studien durchgeführt, und eine Reihe davon stammt vom Institut für Ökomedizin an der Paracelsus Medizinischen Universität in Salzburg. Wissenschaftler schickten Probanden zum Wandern in die Berge, während Kontrollgruppen nur Sightseeing unternahmen, oder gar nichts taten. Die Resultate waren verblüffend. Die Bergwanderer hatten durchwegs bessere Werte bei der kardiorespiratorischen Fitness, beim Gleichgewicht, bei der Konzentrationsfähigkeit und sogar bei Parametern des Immunsystems wie der Zahl der Helferzellen und der zytotoxischen Zellen.

Natur versus Fitnessstudio

Doch erhalte ich nicht die gleichen Effekte, wenn ich ins nahe gelegene Fitnessstudio gehe und mich auf dem Laufband abmühe? Gute Frage – und auch dazu gibt es inzwischen eine Reihe von Studien, vor allem aus dem «green-exercises»-Forschungsfeld. Da

vergleich man etwa Personengruppen, die in der Natur wandern gingen oder drinnen auf dem Laufband trainierten.

Das Resultat: Beide Gruppen profitierten, die wandernde Gruppe aber mehr. Energielosigkeit und Angst etwa verschwanden bei den Bergwanderern deutlicher als bei den Laufband-Joggern. Überraschend war dies: Joggen in der Natur senkt den Blutdruck, Joggen in der Stadt vermag dies nicht. Kurz: Bewegung ist gut, aber wenn wir dies draussen machen, potenzieren sich die guten Effekte auf die Gesundheit.

Einfluss aufs Seelenheil

Vielleicht die spannendste Frage ist, warum denn die Bewegung, das Wandern, so gesund ist für unseren Körper und unsere Psyche. Hier wird es schwieriger mit Messen und Quantifizieren. Aber es gibt ein paar spannende Theorien dazu.

Eine erste könnte man unter dem Stichwort Biophilie vereinen, wie sie von Erich Fromm und parallel von E.O. Wilson entwickelt wurde. Biophilie bedeutet Liebe zum Lebendigen. Wir haben eine angeborene Neigung zum Lebendigen. Vielleicht ist dies einfach so, weil unsere Vorfahren in den trockenen Savannen Afrikas Hunderttausende von Jahren auf der Suche nach Grün und Wasser waren. Denn das versprach Leben – und damit Nahrung und Überleben. In uns steckt eine tiefe Sehnsucht nach Natur. Und sind wir zu lange in der Stadt, mit ihrem Lärm

Draussen entspannen

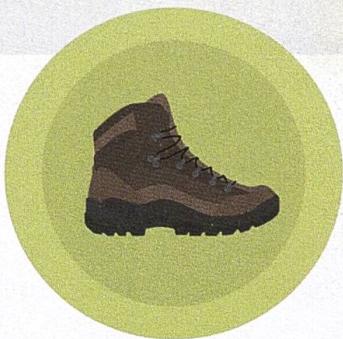
Stille: Fragen Sie sich vor der Wanderung, was Ihnen heute am besten tut – viel plaudern und sich austauschen, oder lieber mehr Stille und damit mehr Zeit, sich zu spüren und die Natur wahrzunehmen.

Tempo: Welches Tempo ist für die heutige Wanderung am passendsten? So richtig auf Touren kommen und am Abend wohlig müde sein, oder lieber gemächlich und leicht durch die Landschaft schlendern? Achten Sie immer wieder darauf, ob Sie mit diesem Tempo unterwegs sind.

Achtsamkeit: Versuchen Sie immer wieder, ins Wahrnehmen zu kommen. Den Körper wahrnehmen, die Gefühle und die Gedanken, aber auch die Umgebung mit allen Sinnen. Das hilft, im Hier und Jetzt zu bleiben.

Pausen: Pausen sollten nicht nur da sein, um Atem zu holen und ein Hungerloch zu stopfen. Man kann sie richtig zelebrieren. Ein schönes Plätzchen suchen, es sich bequem machen und einfach geniessen. Solche Pausen sind Balsam für unsere Seele.

Dankbarkeit: Wir können für so viel dankbar sein auf einer Wanderung. Dankbar für unseren Körper, für die schöne Natur um uns herum, für das schützende Heim, das auf uns wartet. Dankbarkeit fühlen macht glücklich.



Wandern, Weite, Luft,
Natur und gleichgesinnte
Gesellschaft:
Das stimmt uns glücklich!



und ihrer Hektik und ihrer visuellen Überflutung, dann zieht das eine ganze Reihe von Krankheiten nach sich. Umgekehrt: Das Rausgehen in die grüne Natur, das Wandern oder Spazieren lässt tief in uns ein Gefühl aufkommen, an einem guten, wohlwollenden, nährenden Ort zu sein.

Das könnte auch die Erklärung dafür sein, warum Menschen, die vor ihrem Spitalfenster Grün haben, schneller genesen als Menschen, die dort eine Hauswand sehen. Oder warum Gartenarbeit so wohltuend und heilsam ist.

Entspannungssignale statt Stressoren

Zwei weitere Theorien, warum Bewegung in der Natur so heilsam wirkt, gehen in eine ähnliche Richtung. Die *Stress Reduction Theory (SRT)*, die auf Professor Roger Ulrich zurückgeht, besagt, dass der Mensch in der Stadt kleineren oder grösseren Stressoren ausgesetzt ist, was das Nervensystem in ständige Alarmbereitschaft versetzt. In der Natur aber fallen diese Stadt-Stressoren weg, der Mensch hält sich in einer Umgebung auf, die positive, wohltuende und entspannende Signale bringt: Grün, Wasser, Leben, Nahrung und Ruhe. Der Spiegel von Stresshormonen geht zurück, das Nervensystem kann sich entspannen.

Die *Attention Restoration Theory (ART)* von Rachel und Stephen Kaplan wiederum befasste sich bereits

in den 1970er-Jahren in den USA mit der Wirkung der Natur. Die Forscher kamen zum Schluss, dass der Mensch in der Stadt und bei einem Bürojob eine Art von Konzentration aufbringen muss, die ermüdet, erschöpft und ins Leere führt (sie nennen dies «effortful attention»). In der Natur hingegen können wir aufmerksam sein, den gurgelnden Bach wahrnehmen, das Rauschen in den Blättern, ohne dass dies ermüdet («effortless attention»).

Wir sind in unserer langen Entwicklungsgeschichte, mit dem unablässigen Streifen durch die Natur, zu

den Menschen geworden, die wir heute sind. Ein Leben mit Sitzen, Stress und Bewegungsmangel unter- und überfordert uns gleichzeitig und führt zu Erschöpfung und Krankheiten.

Dem können wir zum Glück vorbeugen. Denn wir haben ein wunderbares, kostenloses Heilmittel zur Hand: rausgehen, weg aus der Stadt, spazieren oder wandern, und unsere wunderbare Natur geniessen. Unser Körper, unser Herz und unsere Psyche werden es uns danken, mit Entspannung, neuen Kräften und neuer Heiterkeit.



Nach einerforderndenWandertour eine entspannte Pause einlegen und bewusst die Natur geniessen: So kommt unsere gestresste Seele zur Ruhe.

