



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

World Headquarters ♦ PO Drawer 16900 ♦ Washington, DC 20041, USA ☎ Tel: +1(703)631-1408 ✉ E-mail: WFNSHQ@NWC.global ♦ www.NATURALSCIENCE.org  
Headquarters for Europe ♦ PO Box ♦ CH-6000 Lucerne 7, Switzerland ☎ Tel: +41(41)798-0398 ✉ E-mail: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org



Montag, 17. April 2023

## Natur macht gesund!

Dieser Planet Erde ist „maßgeschneidert“ für uns Menschen; er bietet alles, was wir für unser Überleben und unser Wohlergehen benötigen. Das gilt zumindest für das, was uns die Natur zur Verfügung stellt, denn es ist vor allem die Zivilisation – Städte, Verkehr, Industrie und so weiter –, die uns Probleme bereitet, beispielsweise durch Lärm. Es ist bekannt, dass bei Menschen, die in Städten leben, die Amygdala – die zentrale Gehirnregion, die an der Verarbeitung von Stress beteiligt ist – stärker aktiviert ist als bei Menschen, die in ländlichen Regionen leben. Der Stadtlärm versetzt den Körper in ständige Alarmbereitschaft, vor allem, wenn sich dauernd viele verschiedene Geräusche mischen. In der Stadt zu leben gilt daher auch als Risikofaktor für psychische Störungen wie etwa Depressionen.



Im Gegensatz dazu tut der Aufenthalt in der Natur Körper und Psyche gut. Schon nach einem einstündigen Spaziergang im Grünen nimmt die Aktivität der stressverarbeitenden Amygdala ab und die Entspannung zu.<sup>1)</sup> Studien zeigen, dass die vielfältigen Geräusche der Natur – ein Regenguss, Wellenrauschen, das Pfeifen des

Windes, summende Insekten, Vogelgezwitscher – uns nicht nur inspirieren und mit

der Natur verbinden, sondern sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Wer auf die Natur eingestimmt ist, empfindet weniger Schmerzen, ist entspannter, positiver gestimmt und mental leistungsfähiger. Dabei hat sich das Geräusch von Wasser als besonders hilfreich dabei erwiesen, positive Gefühle hervorzurufen und ganz allgemein die Gesundheit zu verbessern, wohingegen Vogelgezwitscher insbesondere Stress und Ärger entgegenwirkt.<sup>2)</sup>

Tatsächlich ist die Wirkung der Gesänge der gefiederten Gesellen, die jeden neuen Tag fröhlich begrüßen und die Schönheit der Schöpfung besingen, nicht zu unterschätzen. Vogelstimmen verbessern nicht nur die Symptome von Depression und Angststörungen, sondern sie können sogar paranoide Gedanken verringern,



wie neue Forschungen zeigen. Vogelgesang könnte deshalb möglicherweise zur Prävention von psychischen Erkrankungen eingesetzt werden, schreiben die Wissenschaftler. Das funktioniert über das Abspielen einer CD mit entsprechenden Geräuschen, doch am effektivsten ist es, ganz bewusst, vielleicht sogar mit geschlossenen Augen, bei einem Aufenthalt in der Natur oder etwa auch morgens bei geöffnetem Fenster, den Vögeln zu lauschen.<sup>3)</sup>

In Anbetracht der Tatsache, dass die Natur für unsere Gesundheit unersetzlich und lebenswichtig ist, müssen wir uns auch bewusst sein, dass wir uns täglich und in atemberaubendem Tempo dieser essenziellen Schätze berauben. So ist heute eine von acht Vogelarten vom Aussterben bedroht und global befindet sich fast die Hälfte aller Vogelarten auf dem Rückzug.<sup>4)</sup> Bei vielen anderen Tier- und Pflanzenarten sieht die Situation sehr ähnlich aus.

Ein Umdenken ist also dringend vonnöten. Alles Leben auf dieser Erde – ob Pflanze, Tier oder Mensch – ist verbunden und voneinander abhängig. Wir erkennen je länger, je deutlicher, welche Errungenschaften unserer Zivilisation mehr Fluch als Segen sind, und da wir diese Dinge selber erschaffen haben, haben wir es auch in der Hand, die notwendigen Veränderungen herbeizuführen. Packen wir es an!

# References

- 1 Sudimac, S., Sale, V., & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. *Molecular Psychiatry*. Advance online publication.
- 2 Rachel T. Buxton et al., A synthesis of health benefits of natural sounds and their distribution in national parks, *PNAS* (2021). [www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2013097118](http://www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.2013097118)
- 3 Stobbe, E., Sundermann, J., Ascone, L., & Kühn, S. (2022). Birdsongs alleviate anxiety and paranoia in healthy participants. *Scientific Reports*, 12, Article 16414.
- 4 <https://www.theguardian.com/environment/2022/sep/28/nearly-half-worlds-bird-species-in-decline-as-destruction-of-avian-life-intensifies-aoe>

Veröffentlicht am Montag, 17. April 2023 in den Kategorien Gesundheit, Natürliche Landwirtschaft, Vögel

<https://www.naturalscience.org/de/news/2023/04/natur-macht-gesund/>