AKTUELLE NACHRICHTEN Österreich
NACHRICHTEN AG
30. Mai 2025

Wald hilft gegen Stress: 20 Minuten für mehr Lebensqualität!

Studie zeigt: 20 Minuten im Wienerwald reduzieren Stress und verbessern die Stimmung. Ein wichtiges Ergebnis für Gesundheit und Stadtentwicklung.

Penzing, Österreich - Eine neue Studie der Medizinischen Universität Wien hat herausgefunden, dass bereits ein 20-minütiger Aufenthalt im Wald signifikant zur Reduktion von Stress beitragen kann. Die Ergebnisse wurden im Fachjournal „Forests“ veröffentlicht und belegen die positive Wirkung natürlicher Umgebungen auf die psychische Gesundheit.

Die Untersuchung richtete sich an 66 gesunde Erwachsene, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Eine Gruppe verbrachte Zeit im Wienerwald, während die andere in einer städtischen Umgebung ohne Begrünung verweilte. Vor und nach dem Aufenthalt wurden Speichelproben zur Bestimmung des Stressmarkers Cortisol sowie psychologische Erhebungen

durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass der Cortisolspiegel in der Waldgruppe signifikant von 4 auf 2 ng/mL sank. Zudem blieb die positive Stimmung in der Waldgruppe stabil, während sie in der Stadtgruppe um rund 25 Prozent abnahm.

Gesundheitliche Auswirkungen von Stress

Chronischer Stress kann gravierende Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit haben, unter anderem auf ein geschwächtes Immunsystem sowie ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Leiden wie Depressionen und Angststörungen. Daniela Haluza, die Studienleiterin, hebt hervor, dass Aufenthalte in Waldgebieten die Stimmung erheblich verbessern können. Diese Erkenntnisse könnten wertvolle Impulse für das Gesundheitswesen und die Stadtentwicklung liefern, insbesondere im Hinblick auf die Integration naturbasierter Erholungsräume in urbanen Umgebungen.

Die Teilnehmer der Studie, rekrutiert über persönliche Einladungen, Plakate und soziale Medien, waren im Alter von 19 bis 58 Jahren und wiesen eine stabile physische sowie psychische Gesundheit auf. Um die Ergebnisse nicht zu beeinflussen, wurde der Aufenthalt in den Waldgruppen passiv gestaltet. Es fanden keine sportlichen Aktivitäten, Gespräche oder Handynutzung statt, sondern es wurde still gesessen und achtsames Beobachten praktiziert. Um Umweltfaktoren auszuschließen, erfolgte der Transport zu den Standorten mit abgedunkelten Fahrzeugen.

Weitere Forschungsimpulse

Die Studie belegt das Potenzial naturnaher Umgebungen für die psychische Gesundheit und die Reduktion von Stress. Weitere Forschungen sind bereits geplant, um die Auswirkungen längerer Aufenthalte, unterschiedliche Waldtypen und saisonale Veränderungen auf das seelische Wohlbefinden zu untersuchen. Auch multisensorische Naturerfahrungen, wie Walddüfte und

Vogelstimmen, sollen eingehender analysiert werden.

In Anbetracht der Ergebnisse eignet sich ein niederschwelliger Zugang zur Natur nicht nur als Instrument der Gesundheitsförderung, sondern auch als Produkt der sozialen Gerechtigkeit. Die Integration von therapeutisch begleiteten Waldaufenthalten zur Prävention könnte somit ein bedeutender Fortschritt für das urbane Lebensumfeld in Österreich darstellen. Die Studie zeigt deutlich: Ein kurzer Aufenthalt im Wald kann Wunder für Körper und Geist bewirken.

Für weitere Informationen zur Studie lesen Sie gerne die Berichte auf **Mein Bezirk** und **Kurier**.

Details	
Ort	Penzing, Österreich
Quellen	• **www.meinbezirk.at** • **kurier.at**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at