

Vielen Dank für die Blumen!

Wozu soll denn das gut sein?!«, fragte ich mich, als mir kürzlich die Publikation einer japanischen Arbeitsgruppe in die Hände fiel: Das Forscherteam hatte



Katja Gaschler
Redakteurin
gaschler@spektrum.de

Studenten vor einen Blumenkasten mit eher bescheidenen Stiefmütterchen gesetzt und beobachtet, ob die jungen Leute sich dadurch besser fühlen. Noch überraschender schien mir zunächst das Ergebnis: Die Testpersonen empfanden den Anblick tatsächlich als angenehm, und er beruhigte messbar ihr vegetatives Nervensystem. In unserer modernen Gesellschaft halten sich viele Menschen fast nur in künstlicher Umgebung auf, erläutern die Autoren den Zweck ihrer Forschung. Das erzeuge Stress, mit all den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit.

In Ostasien weiß man seit Langem um die präventive Kraft von Naturerfahrungen. Mediziner in Japan sind sogar führend in der »Waldtherapie« (siehe unser Titelthema ab S. 12). Aber dass Millionen gestresster Stadtmenschen regelmäßig in den Wald pilgern? Unrealistisch. Ein paar Blumen dagegen, einige Tropfen Zedernöl, Vogelgezwitscher aus dem Lautsprecher – auch das kann beim Entspannen helfen. Allerdings kommt der Gesundheitseffekt einzelner Naturelemente nicht an den des »Waldbadens« heran, erklärt unsere Autorin, die Wiener Umweltmedizinerin Daniela Haluza. Und übrigens: Stiefmütterchen aus Plastik versagten im obigen Versuch als Stresskiller.

Aus meinem Büfenster schaue ich auf die grünen Hügel des Odenwalds, was laut Studien meine Arbeitszufriedenheit steigert. Natur vor der Haustür ist wunderbar, doch in den Mega-Metropolen haben die wenigsten Menschen dieses Privileg. Mein Vorschlag: Wenn man nicht alle Städte in den Wald bringen kann, dann müssen wir eben den Wald in die Stadt holen. Dazu kann jeder beitragen. Pflanzen Sie Grün, wo es nur geht, auf dem Garagendach, an der Hauswand, zur Not im kleinsten Blumenkasten! Schließlich ist wissenschaftlich erwiesen: Jedes Stiefmütterchen macht uns ein bisschen glücklicher.

Auf Ihre blühende Fantasie
hofft Ihre

Katja Gaschler

IN DIESER AUSGABE



Was am »Waldbaden« wissenschaftlich gesehen dran ist, beschreibt **Daniela Haluza**, Assistenzprofessorin am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien ab S. 12.



Der Psychiater **Hans-Ludwig Kröber** erklärt im dritten und letzten Teil unserer Serie »Forensische Psychologie«, warum Gewalt nicht immer »böse« ist (S. 27).



Valentin Nägerl von der Université de Bordeaux in Frankreich stellt ein Verfahren vor, das neuronale Verschaltungen im Gehirn im Detail sichtbar macht (S. 56).