



BIOPHILIA EFFEKT LOGBUCH

Rundum Gesund, Fokussiert & Happy by Nature

BIOPHIL*

- Rundum Gesund, Fokussiert & Happy by Nature -

5 FACTS & FIGURES, WARUM WIR MEHR ZEIT DRAUSSEN VERBRINGEN SOLLTEN



Du bist gerne in der Natur unterwegs, merkst, dass dir die Aufenthalte draussen gut tun und möchtest immer mal wieder ins Grüne ein- & abtauchen?

DANN HABE ICH EINE GUTE NACHRICHT FÜR DICH:

Diese Draussen-Zeiten, die du bisher vielleicht eher intuitiv als wohltuend empfunden hast, haben definitiv vielfältige positive Auswirkungen auf körperlicher, mentaler wie seelischer Ebene. In Japan wurden diese Auswirkungen im Zusammenhang mit der Methode «Waldbaden» (Shinrin-Yoku) sogar wissenschaftlich erforscht und belegt; basierend darauf ist Waldmedizin seitdem in Japan anerkannt und wird staatlich gefördert.

Warum sollten wir uns also öfter mal «into the wild» begeben?

NATUR(AUS-)ZEITEN SIND ...

*Als Biophilie bezeichnete Erich Fromm 1973 die «leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen». «-philia» = Liebe, Freundschaft.



IMMUNSYSTEM-BOOSTER

- Wald als Therapeutikum -

SuperFoods für die extra Portion Nährstoffe, Ernährungspläne und Fitness-Apps, Bootcamps und Schrittzähler, Yoga- und Bewegungstraining, ... Gesund sein und bleiben ist ein zentraler Wunsch, den wohl jede*r hegt. Das Immunsystem bewusst ankurbeln und unsere Gesundheit gezielt stärken können wir auch, indem wir im Wald und in der freien Natur unterwegs sind. Denn Draussen-Sein wirkt in vielerlei Hinsicht Gesundheits-Stärkend, es steigert unser physisches wie psychisches Wohlbefinden, ist Heilmittel auf natürlicher Basis und gleichermassen wohltuender Immun-Booster schlechthin. Das Ganze noch dazu gratis.



IMMUNSYSTEM-BOOSTER GESUNDHEITS-STÄRKEND

Der Wald ist ein organisches System, in dem die Pflanzen untereinander mittels chemischer Verbindungen, so genannter Terpene, kommunizieren und Informationen austauschen. Dies ist mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen. Mit Hilfe der Abgabe von Terpenen an die Luft können sich die Pflanzen gegenseitig vor Schädlingen warnen. Daraufhin schützen sie sich, indem sie ihr Immunsystem hochfahren. Da wir Menschen Teil der Natur sind und den grössten Teil unserer Menschheitsgeschichte eher draussen als drinnen verbracht haben, reagiert unser Körper auf die Signale der Pflanzen und aktiviert das eigene Immunsystem ebenfalls: Es werden mehr natürliche Killerzellen (weisse Blutkörperchen) gebildet und deren Aktivität wird erhöht. Diese dienen nicht nur der Bekämpfung von Viren und Bakterien, sondern auch von freien Radikalen. Killerzellen identifizieren Krebszellen und leiten deren Zelltod ein. Somit wirkt Waldluft sogar Krebsvorbeugend.

Ausserdem senkt «Waldbaden» gemäss Studienergebnissen der Nippon Medical School in Tokio den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Wenn wir uns im Grünen aufhalten wird in der Nebennierenrinde nämlich vermehrt das Hormon DHEA gebildet, welches Herz und Gefässe stärkt. Besonders stärkend wirken Aufenthalte draussen bei Stress

und im Alter, denn dann lässt die DHEA-Produktion per se nach. Auch die Sauerstoffversorgung der Zellen wird verbessert, denn Waldluft ist besonders sauerstoffreich.

Interessanterweise wirkt allein der Blick ins Grüne förderlich: Der schwedische Arzt Roger Ulrich, konnte belegen, dass schon der Anblick eines Baumes aus dem Krankenhausfenster dafür sorgt, dass Patienten schneller gesund wurden.

KURZÜBUNG IMMUNSYSTEM-STÄRKUNG

Mittagspause im Grünen

Warum nicht mal das Z'Mittag einpacken, eine Parkbank suchen oder eine Picknickdecke ausbreiten ... und bewusst eine Runde Grünkraft in sich aufnehmen. Um die Wirkung zu verstärken, vor Aufbruch nochmal die grüne Umgebung mit allen Sinnen auf sich wirken lassen, den Blick schweifen lassen, die Naturgeräusche wahrnehmen, den Duft der aktuellen Jahreszeit in sich aufnehmen und ein paarmal tief ein- und ausatmen.



ENT-STRESSEND

- Wald als Antidepressivum -

Mental niedergeschlagen, ausgelaugt oder gar ausgebrannt, too much ... Viele fühlen sich überfordert mit der Fülle an Reizen, Anforderungen sowie dem Tempo, das unsere Gesellschaft prägt. So steigt die Anzahl an Depressionen und Burn-Out's nach wie vor. In den vergangenen 40 Jahren hat sich die Zahl der Fehltage durch psychisch bedingte Erkrankungen verfünffacht. In der Natur mehr Zeit zu verbringen kann uns beim Verarbeiten der Reiz-überflutung unterstützen, unseren Stresspegel nachhaltig senken, Stimmungsaufhellend wirken und uns helfen zur Ruhe zu kommen und all die Stressfaktoren unseres Alltags mal für einen Moment hinter uns zu lassen.

ERHOLSAM ENT-STRESSEND

Wenn wir uns im Grünen aufhalten, von Vogelgezwitscher umgeben sind oder auch dem Rauschen eines Wasserlaufs lauschen können, wird erwiesenermassen der Parasympathikus aktiviert - der so genannte Ruhenerve, welcher als Bestandteil des vegetativen Nervensystems massgeblich für Stoffwechsel, Erholung und den Aufbau körpereigener Reserven verantwortlich ist. Mit einem aktivierten Parasympathikus werden Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin abgebaut, der Blutdruck sinkt und der Puls wird ruhiger. Roger Ulrich hat diese Effekte im Rahmen der «Stress Reduction Theory (SRT) erforscht. Gemäss Ulrich wirken Landschaften, bei denen ein guter Überblick über mögliche Gefahren gewährleistet ist (wie lichte Wälder und überschaubare, Savannenartige Landschaften), auf den Menschen besonders entstressend, da sie uns ein Gefühl von Sicherheit und Schutz vermitteln.

Weitere Forschungen zeigen, dass Naturaufenthalte Ängste und Depressionen mindern können und sogar das Potenzial haben, psychische Leiden zu lindern. So erkrankten Personen, die in der Nähe von städtischem oder ländlichen Grün lebten, nicht nur seltener an Atemwegserkrankungen und Allergien, litten weniger an Bluthochdruck, Schwindel und Kopfschmerzen. Sie fühlten sich auch seelisch besser, waren weniger ängstlich und gestresst und erkrankten seltener an

psychischen Störungen.

Denn in der Natur wird das Aufmerksamkeitsvermögen und die emotionale Stabilität gesteigert, Aggressionen werden abgebaut und negative durch positive Gefühle ersetzt.

Zudem fördern Naturaufenthalte einen gesunden, tiefen und erholsamen Schlaf. Studien zeigen, dass Personen mit Schlafstörungen nach einem Waldspaziergang besser und länger als üblich schlafen.

KURZÜBUNG STRESS-ABBAU

Sorgen davon ziehen lassen

Wirf mal einen Blick in den Himmel - hoch zu den Wattewolken. Die Wolken kommen und gehen - wie auch deine Gedanken.

Verbinde nun eine Sorge, eine Grübeleie, einen Zweifel, der dich gerade plagt oder auch einen Stressfaktor, der dir zu schaffen macht, mit einer Wolke. Und dann beobachte, wie sie langsam von dannen zieht, sich auflöst und verschwindet.



FOKUSSIEREND

- Natur als Regenerationsraum -

Zerstreut, unachtsam und in Gedankenschleifen gefangen ...

In dem Übermass an Reizen und Möglichkeiten, die sich uns tagtäglich bieten, fällt es uns oft schwer den Überblick zu behalten, unsere Energien auf den gegenwärtigen Moment zu richten und das, was wirklich wichtig ist. Wir leben oft nicht im Augenblick, sondern wandern mit unseren Gedanken zwischen künftigen ToDo's und Vergangenen umher.

Nach Aufenthalt draussen in der Natur sind unsere Gedanken hingegen in der Regel sehr klar und fokussiert, wir können uns besser konzentrieren und mit frischer Energie und Tatkraft durchstarten.

FOKUSSIEREND MENTAL REGENERIEREND

Gemäss der Aufmerksamkeitserholungstheorie von Kaplan und Kaplan wird im Grünen eine mühe- und absichtslose Art der Aufmerksamkeit im Sinne von Faszination angeregt – im Gegensatz zur gezielten Aufmerksamkeit, die wir brauchen, wenn wir komplexe Aufgaben bearbeiten. So kann unser Blick beim Draussen-Sein beispielsweise auch einfach mal wahllos durch die Landschaft streifen und sich unser Geist erholen. Dadurch regeneriert sich in der Folge unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit, die wir wiederum für fokussierte und komplexe Tätigkeiten benötigen.

Während wir im urbanen und beruflichen Alltagsleben oftmals im «Auto-Pilot-Modus» und damit eher unachtsam unterwegs sind, regen Natur-Aufenthalte zudem eine achtsame Betrachtung an, sprich: das bewusste Wahrnehmen unserer Umgebung. Es werden verschiedene Sinne angesprochen und unsere Wahrnehmung wird geschult.

Auf der anderen Seite kommen wir in der Natur in Berührung mit der Fülle, die uns umgibt, und gleichzeitig in Kontakt mit der Essenz des Lebens. In Zusammenhang mit der Stimmungsaufhellenden und entstressenden Wirkung von Naturumgebungen verlieren Sorgen und Nichtigkeiten des Alltags ihr Gewicht und machen Raum für den Moment. In der Natur werden wir für einmal nicht bewertet oder kontrolliert. Wir müssen

nicht entsprechen oder Erwartungen genügen ... wir dürfen einfach mal wir selbst sein, losgelöst von all den Alltags-Stricken und dem Gedanken-Karrussell, all den Grübeleien, den Zweifeln und Sorgen. Dadurch können wir nach Naturaufenthalten auch aufgeladet und regeneriert wieder in den Alltag starten.

KURZÜBUNG RUNDUM REGENERATION

Blick ins Grüne

Such dir einen Ort zuhause oder im Büro, von dem aus du den Blick auf ein Stück Natur richten kannst, sei es ein Baum direkt vor dem Fenster, ein Waldstück oder eine Grünfläche vor dem Haus. Verweile nun drei Minuten und lass den Blick auf dieser Grün-Perspektive ruhen ohne dich auf ein konkretes Objekt zu fokussieren. Lass die Aussicht einfach auf dich wirken und nimm mit deinen Augen einen «weiten, nicht-fokussierten Blick» wie beim 3D-Sehen ein. So gönnst du neben deinem Geist und deiner Seele auch deinen Augen eine kurze Fokus-Auszeit.



KREATIVITÄTS-STEIGERND

- Natur als Inspirationsquelle -

Den Kopf voll mit ToDo's, von einem zum nächsten Termin sprintend, im Hamsterrad des Alltags drin ...

Da bleiben Raum und Muse für neue Ideen, Inspirationen, Innovationen oder «out of the box»-Impulse in der Regel auf der Strecke.

Outdoor unterwegs zu sein hilft uns, dieser «as-usual-Box» zu entkommen. Die Natur bietet uns ein vielfältiges Spielfeld an Formen, Strukturen, Funktionen und Strategien ebenso wie vielseitige Reize, um auf neue Gedanken zu kommen, unsere «Box-Grenzen» zu sprengen und sich vom Vorbild der Natur inspirieren zu lassen.

KREATIVITÄTS-STEIGERND INSPIRATIONS-ANREGEND

Die Tatsache, dass wir draussen oft lange im Modus der absichtslosen Aufmerksamkeit verweilen, wie bereits beschrieben, fördert laut einer Feldstudie von David Strayer (Uni Utah) Denkfähigkeit und Ideenfindung. Indem wir nicht fokussiert an einer Lösung «herumhirnen», sondern unsere Gedanken auch mal schweifen lassen, weiten wir Blick- und Denkfeld für neue Möglichkeiten.

Innovationen entstehen oft zufällig. Neue Ansätze und kreative Lösungen werden in der Regel nicht im gewohnten Umfeld gefunden, sondern es braucht Raum (zeitlich wie mental) für divergentes Denken. Der Natur-Raum als Ideation-Space in Grün bietet uns für diesen eher ungerichteten Prozess der Ideenfindung ein umfassendes Kaleidoskop an Ideen. Ein ganzer Forschungszweig - die Bionik - befasst sich damit, Innovationen nach dem Vorbild der Natur zu gestalten.

Ausserdem regt das Draussen-Sein unsere Sinne auf ganz vielschichtigen Ebenen an: Der Wind, der uns umschmeichelt, das Moos, das weich in der Hand liegt, die Bäume, in denen sich das Licht spiegelt, der erdige Geruch eines Herbstwaldes ... das sind durchwegs ästhetische und angenehme Erlebnisse, die unsere Kreativität anregen und positive Gefühle in uns auslösen – positive emotionale Zustände wiederum führen zu vermehrter Kreativität.

Natur kann auch als Spiegel wirken und uns Antworten und Impulse liefern auf Fragen, Probleme oder Themen, auf die wir (noch) keine Lösung parat haben. Wir können Natur interpretieren, finden in ihr Metaphern und Symbole, die uns etwas dazu «sagen».

Dass wir vor lauter Grün um uns herum nur noch Ideen sehen, kommt ebenfalls nicht von ungefähr. Farben steigern nachweislich das kreative Denken und unterstützen uns bei kreativen Aufgaben. Grün steht dabei an vorderster Stelle. Daher sind (Büro-)Räume, in denen Kreativitätsprozesse stattfinden, oft auch im Farbton Grün gehalten.

KURZÜBUNG INSPIRATION AUS DER NATUR

Schöne Unordnung

Natur ist nicht immer ordentlich und sauber und trotzdem funktioniert alles bestens. Finde drei Naturgegebenheiten, bei denen trotz, oder gerade wegen, unordentlichem Setting in der Natur alles funktioniert. Und dann überlege mal, was du dir gegebenenfalls davon für's eigene Leben abschauen kannst.



ENT-SCHLEUNIGEND

- Natur als Kraftressource -

Termindruck, Konkurrenz, Tempo ... Der Takt unseres Lebens wird immer schneller, die Geschichte der letzten Jahrzehnte ist geprägt vom Fokus auf Beschleunigung, immer mehr, immer weiter; die Zeit an sich jedoch ist eine «endliche Ressource». Eine Stunde bleibt eine Stunde – egal, wieviel wir in dieses Zeitfenster hineinpacken. Angesichts dessen stehen viele Menschen unter Zeitdruck und sehnen sich nach Entschleunigung. Faktisch Zeit vermehren kann zwar auch die Natur nicht, gefühlt aber schon. Denn in der Natur spielt Uhrzeit und Takt keine Rolle. Das schafft einen Alltags-Auszeit-Moment, der uns auftanken lässt; eine Art Kurzurlaub für die Seele.



ENT-SCHLEUNIGEND AUSZEIT-SPENDEND

Als natürliche Lebewesen unterliegen wir eigentlich einem anderen Rhythmus als dem, der in unserer aktuellen Gesellschaft gelebt wird – die Orientierung an der Uhrzeit hat erst mit den Maschinen so richtig ihren Durchbruch geschafft, weil der Tagesablauf auf einmal chronologisch ausgerichtet werden musste. Stattdessen orientierten sich unsere Vorfahren über Jahrtausende hinweg am Sonnenverlauf. Damit lebten sie diesbezüglich artgerechter als wir. Wenn wir draussen unterwegs sind, scheint die aktuell vorherrschende Zeit-Takt-Logik auf einmal ausgehebelt. Wir befinden uns auf einmal an einem Ort, wo andere Gesetzmässigkeiten walten und können uns so bewegen, wie es unserem natürlichen Wesen entspräche. Dieses «Being-Away» verschafft uns eine Auszeit, hilft uns die Zeit ein Stückweit zu «strecken», dabei aufzutanken und dem Leben dann wieder mit neuer Energie begegnen zu können.

Zusätzlich zur Kreativitätssteigernden Wirkung der Farbe Grün, wirkt Grün auch beruhigend. Grün steht für Wachstum, Hoffnung, Regeneration und Erholung. Als Mischung zwischen der kalten Farbe Blau und dem warmen Gelb, stellt Grün ein Gleichgewicht her und wirkt ausgleichend. Kein Wunder also, dass wir uns draussen «einmitten» und «erden» können, dass wir dort besser zu einer Balance für uns finden.

Last-but-not-least kommen wir durch das Draussen-Sein wieder in Kontakt mit dem, was uns seit Anbeginn geprägt hat - unsere Menschheitsgeschichte hat hauptsächlich Outdoor stattgefunden. Wir kommen aus der Natur und haben uns in und mit ihr entwickelt. Wir sind Teil der Natur. Andreas Danziker bringt dies treffend auf den Punkt: «Wir haben Wurzeln und die sind definitiv nicht in Beton gegossen».

KURZÜBUNG FEELING AWAY

Kurztrip in die eigene Natur- Wohlfühloase

Schliess die Augen und lass das Bild von einem Ort in der Natur vor dem inneren Auge aufkommen, an dem es dir rundum wohl ist ... stell dir diesen Ort in all seinen Einzelheiten vor, mit seinen Gerüchen und Geräuschen. Spüre, wie er sich anfühlt und schau, welche Farben, Formen, Pflanzen und Tiere du dort siehst.

Bleib an diesem Ort so lange, wie du möchtest. Dann komm langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück und öffne die Augen. Welcome back!

DU WILLST MEHR?

- Mehr Biophilia? Mehr Impulse & Inspirationen? -



... weitere Impulse und Inspirationen, um in Kontakt mit der dich umgebenden Natur zu kommen, deine Naturverbindung zu stärken, daraus Kraft & neue Impulse zu schöpfen sowie mehr über die Natur, die dich umgibt, zu wissen und zu erfahren findest du unter www.mutanstifterei.ch

... für weitere Hintergrundwissen und vertiefende Studienergebnisse sei dir das Buch «Der Biophilia-Effekt» von Clemens G. Arvay ans Herz gelegt.

© Copyright 2025
MutAnstifterei Vera Aebi | Zürich, Schweiz
www.mutanstifterei.ch
Visuelle und Inhaltliche Umsetzung: Vera Aebi

[P.S. Ich freue mich, wenn ihr die Inhalte teilenswert findet und bin der Meinung, dass möglichst viele von den positiven Auswirkungen des Draussen-Seins wissen sollten. Gerne also: Go and spread.