



BILD: ADOBE STOCK/PROSLGN

ZWEITER BLICK

*MAX-PLANCK-INSTITUT
FÜR BILDUNGSFORSCHUNG*

Zu viel Stress? Ab in den Wald!
Der Blick in Baumkronen, der würzige Duft, die Geräusche des Waldes, dazu das sanfte Knirschen der eigenen Schritte – bereits ein einstündiger Waldspaziergang senkt nachweislich die Aktivität in der Amygdala des Gehirns (hier rot eingefärbt) – einer Region, die bei Stress besonders aktiv ist. Dagegen bleibt die Hirnaktivität bei einem Spaziergang durch die Stadt gleich. Ein weiterer Vorteil der Natur: Vogelgesang mildert Ängstlichkeit und irrationale Gedanken. Wald entspannt – eine Erkenntnis, die in Japan seit Jahrhunderten gelebt wird als „Shinrin Yoku“ – ein Bad im Wald.



BILD: MPI FÜR BILDUNGSFORSCHUNG