

Pressemappe: Agrar-PR

03.05.2024 | 15:41:00 | ID: 39333 | Ressort: [Verbraucher](#) | [Gesundheit](#)

## Kraft der Natur

[Baierbrunn](#) (Agrar-PR) - Den Wald abseits der Wanderwege erkunden und dabei Stress abbauen, am Morgen einen Berg besteigen und Abstand zum Alltag gewinnen, den Blick auf den See genießen und damit Konzentrationsfähigkeit schärfen, auf der Wiese Blumen, Kräuter und Tiere mit allen Sinnen erfassen: Das Gesundheitsmagazin "Apotheken Umschau" stellt "Lieblingssorte" vor, an denen wir die Kraft der Natur tanken können.

Im Wald nimmt der Stress ab, der Blutdruck sinkt

Um naturnahen Wald zu erleben, muss man in Deutschland keine weite Reise machen. Prof. Dr. Pierre Ibisch, Professor für Nature Conservation an der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde bei Berlin, empfiehlt beim Erkunden des Waldes: "Anfassen, riechen, da rein, wo es matscht und nass ist. Eine ganzheitliche, sinnliche Erfahrung, die für Kinder so selbstverständlich ist." Auch sogenannte Waldcoaches schwärmen von der Heilkraft des Waldes. "Dazu gibt es viele Untersuchungen. Der Stress nimmt ab, der Blutdruck sinkt, bestimmte Immunzellen werden aktiver", sagt Ibisch. "Wald wirkt ganzheitlich, über Farben, Düfte, Töne, Stoffe in der Luft."

Auch einen Berg zu ersteigen kann Kraft spenden. Vielen Menschen helfen Berge, sich selbst zu relativieren - vor dem Hintergrund der Berge begreifen sie, dass sie nur ein winziges Rädchen in einem Uhrwerk sind, erzählt ein Bergfan. Am Berg muss man sich selbst nicht so wichtig nehmen. Ein Rädchen von vielen zu sein, bedeutet aber auch, dazuzugehören. In den Bergen kann man fühlen, Teil von etwas Größerem, etwas Ganzem zu sein.

Am Wasser Gedanken freien Lauf lassen

Der Aufenthalt an See, Meer oder Fluss kann uns auch viel Kraft schenken. Das Wasser und seine Umgebung wirken dabei auf ganz unterschiedliche Weise, berichtet die aktuelle "Apotheken Umschau". Wir können Energie tanken, indem wir ein Bad im kalten Wasser nehmen, wir atmen die frische Luft, können beim Blick auf die Wasserfläche unseren Gedanken freien Lauf lassen oder einfach den Anblick von malerischen Orten am Ufer genießen.

Tipp: Wer bei einem Spaziergang im Wald und auf einer naturnahen Wiese Gräser und Blumen kennenlernen möchte, braucht nicht mehr als ein Smartphone. Die App "Flora Incognita" etwa, wissenschaftlich entwickelt, kann Pflanzen bestimmen ([www.a-u.de/+qr1085937](http://www.a-u.de/+qr1085937)). Ihre Daten helfen zudem, Erkenntnisse über die Artenvielfalt zu sammeln. Auch die App "Merlin" für die Vogelbeobachtung ist forschungsbasiert, sie erkennt sogar Vogelstimmen ([www.a-u.de/!1085945](http://www.a-u.de/!1085945)).

Pressekontakt:

Katharina Neff-Neudert, PR-Manager

Tel.: 089/744 33-360

E-Mail: [presse@wubv.de](mailto:presse@wubv.de)

[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)



[Agrar-PR](#)

Postfach 131003 70068 Stuttgart Deutschland

Telefon: +49 0711 63379810

E-Mail: [redaktion@agrar-presseportal.de](mailto:redaktion@agrar-presseportal.de) Web: [www.agrar-presseportal.de](http://www.agrar-presseportal.de) >>> [Pressefach](#)