

# die gesunde kleinigkeit

Anne Stosch | Körper in Balance | [www.annestosch.de](http://www.annestosch.de)

## 5 Gründe für

### Bewegung an frischer Luft

1. **Sauerstoffdusche!**  
Bewegung an frischer Luft lässt uns tief durchatmen. Die Lungen werden bis in die letzte Ecke mit Sauerstoff versorgt.
2. **Immunabwehr-Boost!**  
Kreislauf und Durchblutung werden angeregt, Schleimhäute mit Feuchtigkeit versorgt.
3. **Frische Luft macht schlau!**  
Anscheinend existiert in der Natur ein Bakterium (*Mycobacterium vaccae*) das sich äußerst positiv auf die Gehirnleistung auswirkt. Fehlt einem also ein zündender Einfall? Dann nichts wie raus in die Natur!
4. **Licht macht glücklich!**  
Wenn Tageslicht auf die Netzhaut des Auges trifft, wird im Gehirn die Produktion von Serotonin gestartet. Ein Glückshormon, das uns gut durch die dunkle Jahreszeit bringen kann.
5. **Zur Ruhe kommen!**  
Einatmen, durchatmen, alles hinter sich lassen. Gedanken und Blick schweifen lassen. Abschalten.



## Der Junge muss an die frische Luft ...

Aber nicht nur Hape Kerkeling sollte öfter an die frische Luft. Auch wir sollten ab und an mal unsere Nase in den Wind stecken. Auch, oder gerade, im Winter. Und warum? Schließlich lockt der norddeutsche Winter uns nicht unbedingt aus dem Haus. Wenn es nun pladdert, schifft oder Bindfäden regnet, es schüttet, prasselt, nieselt oder gießt und dazu dann noch Nebel und kalter, beißender Wind kommt - dann kann einem das schon mal die Laune verderben. Im Winter nennt man diese Laune im Volksmund „Winterblues“. Denn zur kalten Jahreszeit gehören auch die kurzen Tage an denen oft selbst die Sonne in ihrem Wolkenbett liegen bleibt. Viele von uns verlassen morgens im Dunkeln das Haus, um zur Arbeit zu fahren und kommen auch erst im Dunkeln wieder zurück. Ein Umstand, der zusätzlich das Angebot an Tageslicht drastisch reduziert. Manchen Menschen macht dies nichts aus, andere wiederum leiden unter dem Lichtmangel. Denn



## Helfen Vitamin D Präparate?

- ◆ Für gesunde Menschen können Vitaminpräparate, wenn sie überdosiert werden, schädlich sein. Darum solltest du vor Einnahme **unbedingt mit dem Hausarzt sprechen!** Hilfreich können Vitamin-D-Präparate für Hochbetagte sein oder auch für Menschen mit dunkler Hautfarbe oder Vollverschleierung.
- ◆ Vitamin D ist auch **in einigen Nahrungsmitteln** enthalten. Zum Beispiel in Käse und Eiern. Oder auch in Fleisch und Fisch. Darum lieber ausgewogen essen. Das kann auch den Süßigkeiten-Heißhunger eindämmen.
- ◆ In sonnenarmen Ländern wird manchen Lebensmitteln vorsorglich Vitamin D beigesetzt.
- ◆ **Tageslichtlampen** können das echte Tageslicht ergänzen oder ersetzen, wenn man es nicht schafft, nach draußen zu gehen. Hier ist auf die Lux-Zahl zu achten. 10.000 Lux sollten es schon sein und dann 30 Minuten täglich. Am besten vormittags zwischen 7 Uhr und 10 Uhr. Je regelmäßiger desto besser. Allerdings solltest du darauf achten, nicht direkt in das Licht zu schauen, sondern es eher in der Nähe deines Kopfes brennen zu lassen. Ein gesundes Frühstück mit Tageslichtlampe kann die perfekte Kombination für dich sein.

Lichtmangel führt bei einigen Menschen zu einem Mangel an Vitamin D (verantwortlich für die Regulierung des Calciumspiegels im Blut und den Knochenaufbau) und Serotonin (Seasonal Affective Disorder Syndrom). Serotonin ist ein Hormon, das uns in eine positive Stimmung versetzt. Wenn daran ein Mangel herrscht, dann kann es sich anfühlen wie ein wochenlang andauernder Jetlag. Man ist tagsüber müde, der Nachtschlaf ist weder besonders tief, noch erholsam, die Laune ist im Keller und man hat oft Heißhunger auf Süßigkeiten. Normalerweise stellt unser Körper Vitamin D und Serotonin selbst her. Und je mehr die Haut von UV-B-Strahlen der Sonne abbekommt, desto höher die Produktion. Im Sommer reicht hellhäutigen Menschen dafür ein Sonnenvollbad von 10 Minuten, im Winter benötigt man dafür einen täglichen Spaziergang von 20 bis 30 Minuten. Also gar nicht so viel. Auch an trüben Tagen kann ein kurzer Trip nach draußen sinnvoll sein, denn auch ein bedeckter Himmel ist heller als jedes künstliche Licht. Allerdings gilt zu beachten: Je älter man ist, desto länger benötigt die Haut für die Vitamin D-Produktion.



### *Die frische Luft und das Immunsystem*

Und selbst wenn einem der Lichtmangel nicht zu schaffen macht - unser Abwehrsystem braucht die frische Luft und das natürliche Tageslicht unbedingt. Zum Einen werden die Schleimhäute der Nase dadurch mit genügend Feuchtigkeit versorgt. Das hilft, die erste Barriere gegen Krankheitserreger zu stärken. Zum Anderen aktiviert Bewegung an der frischen Luft unsere Abwehrzellen im Blut. Aber Achtung: Nicht Leistungssport ist hier gefragt, sondern moderate, ausdauernde Bewegung wie zum Beispiel ein zügiger Spaziergang. Der verbrennt dann zwar nicht ganz so viel Kalorien, wie das Joggen, aber ist auf jeden Fall immer besser, als auf dem Sofa liegen zu bleiben.

## Und welche Effekte gibt es noch?



Frische Luft und der Aufenthalt im natürlichen Tageslicht kann sogar Kurzsichtigkeit vorbeugen. In Europa benötigen schon etwa 40% der Menschen eine Sehhilfe und in manchen Teilen Asiens sind es schon 90%. Neben einer genetischen Veranlagung scheint auch das Lesen und häufiger Aufenthalt in Räumen mit Kunstlicht das Wachstum des Augapfels im Kindesalter zu fördern. Dehnt sich der Augapfel zu stark aus, entsteht eine Kurzsichtigkeit. Für Kinder kann

schon das tägliche Spielen draußen (mindestens 40 Minuten) vorbeugend wirken. Aber warum ist das draußen sein für unsere Augäpfel so gut? Anscheinend fördert das Sonnenlicht die Freisetzung des Botenstoffes Dopamin im Auge. Eine Studie ergab, dass Menschen, die als Jugendliche häufiger der UVB-Strahlung ausgesetzt waren, später weniger unter Kurzsichtigkeit litten. Ein weiteres Ergebnis war, dass die Teilnehmer mit besonders viel Lutein im Blut, weniger Befunde zur Kurzsichtigkeit hatten. Was Lutein ist? Das wusste ich auch nicht. Ich habe es nachgelesen. Lutein ist ein Pflanzenfarbstoff und im Auge ein wichtiger Komponente der Makula. Makula? Das ist ein Fleck in der Mitte unserer Netzhaut. Hier ist der Bereich des schärfsten Sehens. (<https://jamanetwork.com/journals/jamaophthalmology/fullarticle/2588252>)

## *Und Farbe ist nun ein weiteres wichtiges Stichwort*

Eine der hervorstechendsten Farbe der Natur ist grün. Und heutzutage verwenden wir in der Werbung beispielsweise grün, wenn es sich um Gesundheitsthemen handelt. Anscheinend kann man sich in Räumen, in denen grün vorkommt, auch leichter konzentrieren. Und es gibt tatsächlich Studien, die den Zusammenhang von grün und der menschlichen Gesundheit untersuchen. Die Forscherin Caoimhe Twohig-Bennett, University East Anglia, Norwich erstellte eine Metastudie von 140 Studien aus Großbritannien, Spanien, Frankreich, Deutschland, Australien und Japan. Daten von mehr als 209 Millionen Menschen wurden verglichen. Die Fragen der Studien drehten sich um den Zusammenhang zwischen Mensch, Gesundheit und Natur. Wie grün war die Wohnumgebung der Menschen, wie oft wurde Zeit in Wäldern oder Parks verbracht und wie war der Gesundheitszustand der Menschen? Verglichen wurden Menschen, die kaum Zugang zu Grünflächen hatten mit jenen, die den meisten Kontakt mit der Natur hatten. Und die Ergebnisse warfen nun zwar noch mehr Fragen auf, aber ergaben, dass der Aufenthalt im Grünen das Risiko für Diabetes Typ2 reduziert und viele andere Erkrankungen ebenso. (Herz-Kreislauferkrankungen, Frühgeburten und Schlafstörungen beispielsweise) Erstaunlich: Neben der frischen Luft war nicht nur die Bewegung entscheidend, sondern auch die Farbe grün. Eine gesundheitsfördernde Umgebung - also eine grüne Umgebung - wird also zunehmend als



einflussreicher Faktor bei der Prävention und Therapie von vielen Erkrankungen anerkannt. Die Effekte sind aus wissenschaftlicher Sicht klinisch relevant.

## Der Wald

Antimikrobielle (auch antibiotische) Phytonzide sind biologische Wirkstoffe in Pflanzen und schützen uns vor Bakterien, Pilzen und Viren. Im Wald befinden sich diese sekundären Pflanzenstoffe in unterschiedlichen Konzentrationen in der Luft und wir können sie über die Lunge aufnehmen. Neben den antibiotischen Effekten von zB Knoblauch, wurde neuerdings an Mäusen herausgefunden, dass sie sich beispielsweise auf die körpereigene Produktion von Killerzellen positiv auswirken und einen wachstumshemmenden Effekt auf Leberkrebszellen haben. Der Effekt war höher, je stärker die Dosis der Phytonzide war. Diese Ergebnisse lassen sich bislang noch nicht auf einen Waldbesuch übertragen, da die Dosis dann eine andere ist, aber aufschlussreich sind diese Erkenntnisse auf jeden Fall. Die Natur tut uns gut. Und was der gesunde Menschenverstand bereits weiß, versuchen nun seit einiger Zeit eben auch die Wissenschaftler zu belegen. Zum Beispiel hat man eine Gruppe Menschen untersucht, die in einem Hotel in der Stadt diesen Phytonziden ausgesetzt wurden und hat eine deutliche Reduzierung des Stresshormons Adrenalin festgestellt und auch bei dieser Untersuchung eine Stimulierung der körpereigenen Killerzellen entdeckt.

Anscheinend gibt es noch viel mehr Faktoren im Wald und in der Natur, die unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit positiv beeinflussen. Lufttemperatur, Luftfeuchtigkeit, Windgeschwindigkeiten, Geräuschpegel und Geräuscharten, genauso wie angenehme Erlebnisse und vielleicht ein „überliefertes“ Sicherheitsgefühl in ruhiger Landschaft. Noch ist in den meisten Fällen unklar, warum uns die Natur positiv beeinflusst. Es ist nur klar, dass es diese positiven Effekte gibt - und wahrscheinlich noch viele mehr. In der Zukunft werden sich immer mehr Wissenschaftler mit dem Thema auseinandersetzen

**So, und jetzt ab nach draußen! :-)**

### Waldbaden. Was ist das eigentlich?

In Japan ist das Shinrin Yoku eine anerkannte und staatlich geförderte Maßnahme zur Gesundheitsprävention. Aber ist das eigentlich nur esoterischer Humbug? Nein, denn in Japan werden schon seit Jahrzehnten mehr Forschungsgelder als in Europa ausgegeben, um den Zusammenhang zwischen Wald und Gesundheit



herauszufinden. Wie schon beschrieben, haben auch wir inzwischen einiges herausgefunden.

Das Waldbaden unterscheidet sich von einem normalen Aufenthalt im Wald erheblich. Beim Waldbaden kommt es weder auf sportliche Ertüchtigung an, noch auf das Ausführen einer Entspannungstechnik. Viel mehr geht es um das „Im-Wald-sein“. Den Körper und den Geist entspannen durch das Entdecken des Waldes mit allen Sinnen. Das wertfreie Wahrnehmen des Waldes und des Ichs. Natürlich kann man, um den Zugang leichter zu finden, einige Übungen machen, aber davon erzähle ich gerne ein anderes Mal.

Auf dem Bild siehst du übrigens einen alten Eichenwald, den ich vor einigen Jahren in England entdeckt habe und den ich nicht vergessen kann.