



## **Grüne Wälder - starke Psyche**

Dänische Studie weist nach, dass Grünflächen die Gesundheit von Kindern positiv beeinflussen

*05.03.2020 Eine Studie aus Dänemark gibt Hinweise darauf, dass sich Ausflüge ins Grüne positiv auf die psychische Gesundheit von Kindern auswirken. Karin Wiessmann als systemischer Coach und Fachfrau für FOREST-MEDICINE lässt diese Erkenntnisse in ihre Waldbaden-Angebote einfließen.*

Dänische Forscher haben eine Studie veröffentlicht, die belegt, dass es einen Zusammenhang zwischen Grünflächen und der psychischen Gesundheit der dänischen Bevölkerung gibt. Die Ergebnisse der Studie basieren auf 30 Jahren Forschung.

Speziell Kinder, die bis zum Alter von 10 Jahren im Grünen aufwachsen, werden später psychisch gesündere Erwachsene. Sie haben gegenüber Stadtbewohnern ein 50 Prozent geringeres Risiko, im späteren Leben psychiatrische Störungen wie Angstzustände oder Stimmungsstörungen zu erfahren. Und je größer und intensiver ihr Kontakt mit Grünflächen ist, desto stärker wirkt sich dies auf ihre psychische Gesundheit aus. Dennoch lebt mehr als die Hälfte der Menschen in Städten. Und der Trend nimmt zu.

Karin Wiessmann, systemischer Coach mit langjähriger Erfahrung aus der Gesundheitsbranche, versucht mit ihrer FOREST-MEDICINE sowie ihren Workshops und Kursen zum Thema Waldbaden, Kinder, Jugendliche und Erwachsene wieder zurück in die Natur zu führen. „Häufige Aufenthalte in grüner, natürlicher Umgebung wirken sich tatsächlich positiv auf die psychische Gesundheit aus. Sie verbessern sogar die Gehirnentwicklung von Kindern und stärken das Immunsystem. Aber es geht um regelmäßige Aufenthalte. Die Japaner gehen hier mit gutem Beispiel voran mit ihrem Shinrin Yoku, was zu gut Deutsch Waldbaden heißt. Ich vermittele die entsprechenden Übungen, damit auch hierzulande immer mehr Menschen die therapeutische Wirkung von Wäldern wiederentdecken“, beschreibt sie ihre Tätigkeit.

Karin Wiessmann geht mit ihrem Kurs- und Workshop-Angebot intensiv auf die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Situationen ihrer Kunden ein. Kinder sind für sie eine ganz wichtige Zielgruppe. „Bis zum Alter von 10 Jahren wirken sich Grünflächen ganz besonders intensiv auf die Heranwachsenden aus. In der Kindheit schöne Expeditionen in die Natur sind sicherlich diversen Medikamenten im Erwachsenenalter vorzuziehen. Der Wald ist hier einfach die bessere Apotheke“, sagt Karin Wiessmann.

Hier die veröffentlichte Studie, Stand März 2019: <https://www.pnas.org/content/116/11/5188>

Weitere Einblicke in die Arbeit von Karin Wiessmann als systemischem Coach gibt es über die Website [www.karinwiessmann.de](http://www.karinwiessmann.de).

Fotos: shutterstock



Grüne Wälder - starke Psyche

Karin Wiessmann

Gründerin Forest-Medicine | Systemischer Business Coach in Mittelstand und Sport

Brucknerstraße 22 | 40721 Hilden | Telefon 02103-492 5352 | Mobil 0163-197 0619  
mail@karinwiessmann.de | www.forest-medicine.de | www.karinwiessmann.de