



Dein Gehirn braucht den Wald.

Wissenschaft trifft Natur — was wirklich in deinem Körper passiert, wenn du den Wald betrittst.

90 Minuten. Messbar weniger Grübeln.

Stanford-Studie (Bratman et al., 2015)

90 Minuten Naturspaziergang reduziert die Aktivität im **subgenualen präfrontalen Kortex (sgPFC)** signifikant – der Region, die direkt mit negativem Gedankenkreisen verknüpft ist.

Wald vs. Stadt

Stadtspaziergang: kein messbarer Effekt.

Waldspaziergang: **nachweisliche Veränderung im Gehirn**. Kein Unterschied in Dauer – nur im Ort.



Natur ist keine Wellness-Idee. Sie ist **Neurobiologie**.

Dein Nervensystem schaltet
um — sofort.

15 min

bis zur Wirkung

Messbare Parasympathikus-Aktivierung bereits nach 15
Minuten im Wald

65–67%

der Teilnehmer

zeigten signifikante HRV-Verbesserung (Park et al., Frontiers
in Public Health)

Waldspaziergänge aktivieren den **Parasympathikus** — die
Herzratenvariabilität (HRV) steigt, der Sympathikus (Kampf-
Flucht-Modus) wird gedämpft. Körper und Geist verlassen
den Alarmzustand.



STRESSBIOLOGIE

Cortisol sinkt. Messbar. Schnell.



Waldspaziergang

Speichelcortisol: **9,70 → 8,37 nmol/L**

Signifikante Reduktion des primären Stresshormons



Stadtspaziergang

Speichelcortisol: **10,28 → 10,01 nmol/L**

Kaum messbare Veränderung

Quelle: Park et al., 2019, Frontiers in Public Health

Mentale Erschöpfung? Der Wald regeneriert.



Attention Restoration Theory

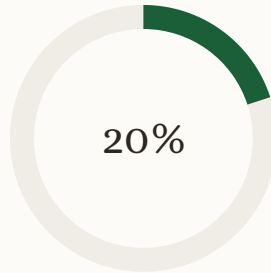
Kaplan & Kaplan (1989): Natur ermöglicht die Erholung der **gerichteten Aufmerksamkeit** – der kognitiven Ressource, die im Arbeitsalltag am stärksten beansprucht wird.



Soft Fascination

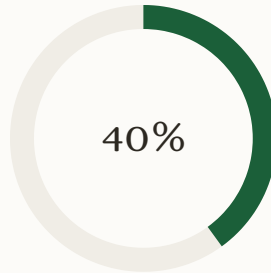
Raschelnde Blätter, fließendes Wasser, Wolken – diese Reize fesseln **mühelos, ohne kognitive Kapazität zu verbrauchen**. Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Kreativität steigen messbar.

Stadtleben kostet. Mehr als du denkst.



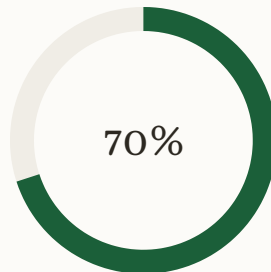
Angststörungen

Höheres Risiko bei Stadtbewohnern gegenüber ländlicher Bevölkerung



Stimmungserkrankungen

Erhöhtes Risiko für Depressionen und Stimmungserkrankungen in der Stadt



in Städten bis 2050

der Weltbevölkerung – Naturmangel wird zur psychischen Gesundheitskrise

Quelle: Bratman et al., 2015 / Stanford News

☐ Regelmäßige Naturerfahrung ist keine Erholung vom Alltag – sie ist **präventive Medizin**.

Teams, die gemeinsam in den Wald gehen, denken anders.

■ Statushierarchien lösen sich auf

Geteilte Naturerfahrung öffnet Kommunikation — der Wald schafft **psychologische Sicherheit** auf neurobiologischer Basis.

■ Optimale Bedingungen für Kreativität

Sinkender Cortisol-Spiegel + aktivierter Parasympathikus = ideale Voraussetzung für **Empathie, echtes Zuhören und kreatives Denken.**

■ Mehr Kooperation, messbar

Studien zeigen: Naturaufenthalte steigern **prosoziales Verhalten und Kooperationsbereitschaft** nachweislich.



Dein nächster Schritt beginnt im Wald.

Was wäre, wenn dein Team die nächste Herausforderung nicht im Konferenzraum, sondern **zwischen Bäumen** löst?

Wissenschaft zeigt: Natur verändert Gehirn, Nervensystem und Teamdynamik — in 90 Minuten.

Mehr erfahren: **wegenachinnen.de**

→ *Teile diesen Beitrag mit jemandem, dessen Team eine Auszeit braucht.*

Quellen

- Bratman et al. (2015): Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation – PNAS
- Park et al. (2018): Forest Walking Affects Autonomic Nervous Activity – Frontiers in Public Health
- Park et al. (2019): Combined Effect of Walking and Forest Environment on Salivary Cortisol Concentration – Frontiers in Public Health
- Kaplan & Kaplan (1989): Attention Restoration Theory
- Stanford News (2015): Stanford researchers find mental health prescription: Nature