

Kann ein Aufenthalt in der Natur eine gute Gesundheit und ein hohes Wohlbefinden fördern? Die Antwort ist ein klares Ja – und zum ersten Mal haben Forscher in England einen Zeitrahmen festgelegt, der hierfür nötig ist, nämlich zwei Stunden pro Woche.

Die zwei Stunden können mehrere kurze Besuche in der Natur oder einen langen Sonntagsspaziergang umfassen. Und wie ist es, wenn man einfach nur auf einer Parkbank in einer schönen Grünanlage sitzen möchte?

Auch das ist vorteilhafter, als sich auf dem Balkon der Stadtwohnung mit Blick in den zubetonierten Innenhof aufzuhalten.

Die Studie ist wegen der großen, landesweit repräsentativen Stichprobe bemerkenswert: 19.806 Personen in ganz England haben daran teilgenommen. Sie ist auch die erste Studie, die Aufenthalte in der Natur verteilt über eine Woche untersucht.

Die Art der natürlichen Umgebung spielt übrigens auch eine Rolle. Meeresumwelt und Berge haben den größten positiven Effekt. Also genießen Sie den nächsten Strandspaziergang ganz bewusst!

(150 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) - Übersetzung von Teilen des Artikels: "How much time in nature is needed to see benefits?" von Lydia Denworth, Psychology Today, online edition, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-waves/201906/how-much-time-in-nature-is-needed-see-benefits>, Seitenaufruf 06012020)*