

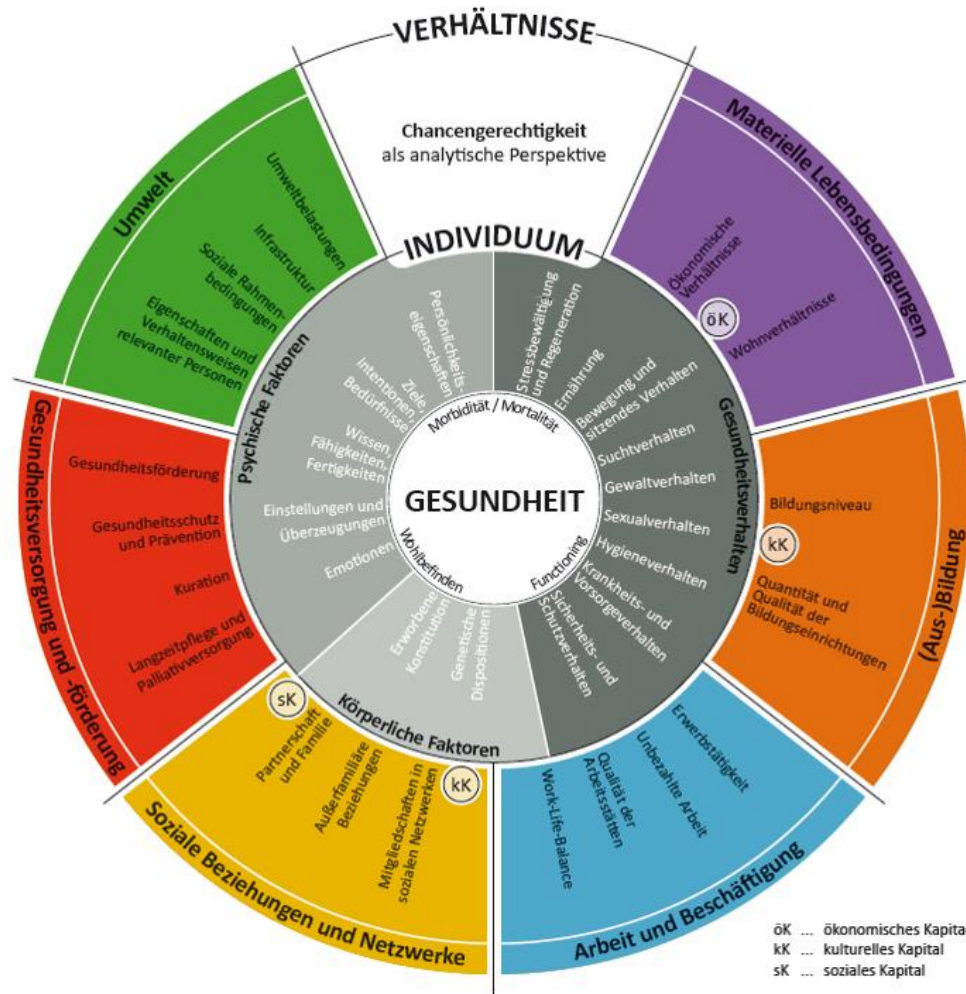
27. Österreichische Konferenz  
Gesundheitsfördernder  
Krankenhäuser und  
Gesundheitseinrichtungen

# Naturbasierte Lösungen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit

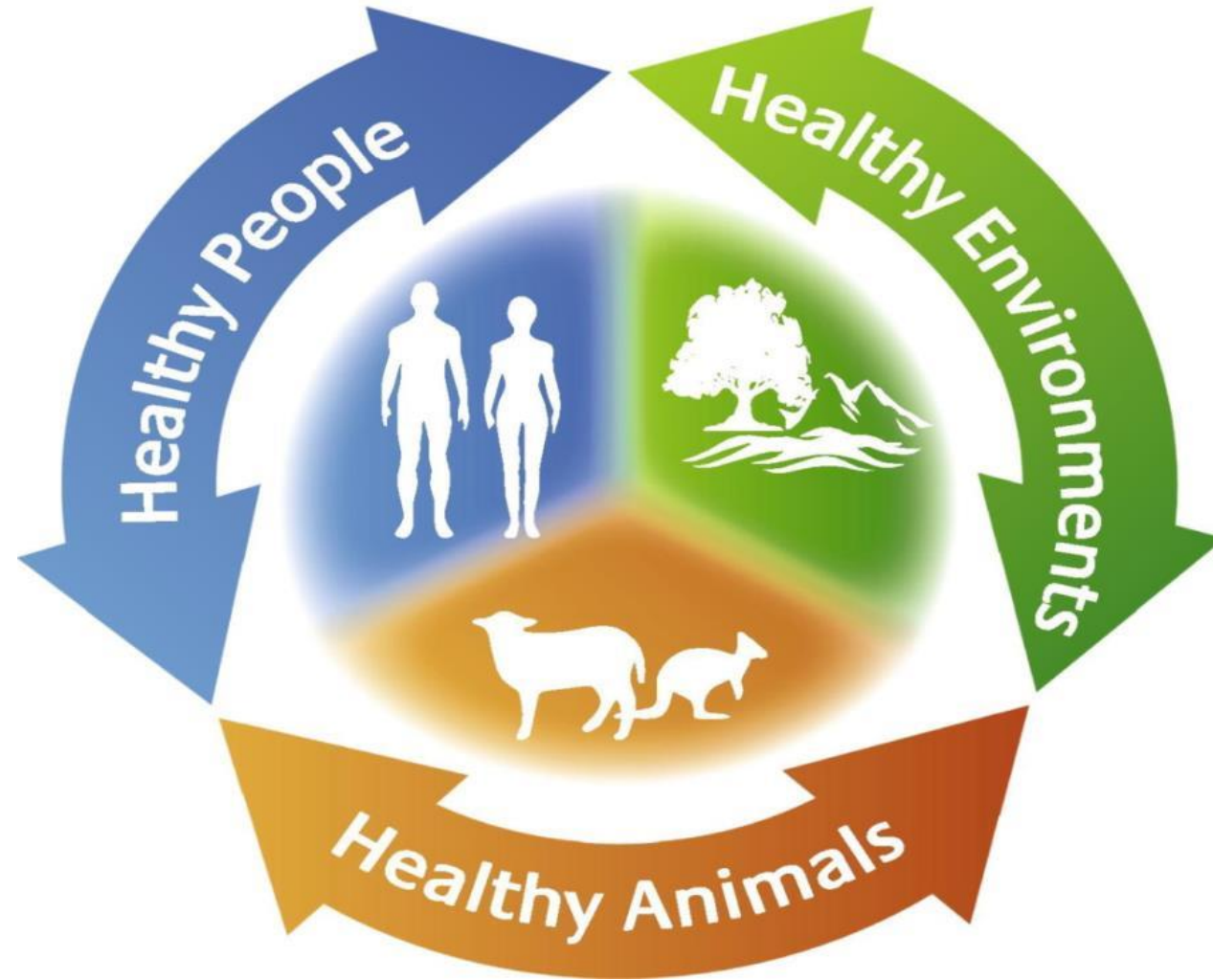
Assoz.-Prof.<sup>in</sup> Priv.-Doz.<sup>in</sup> DDr.<sup>in</sup> Daniela Haluza

Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin, Medizinische Universität Wien

# Health in all Policies



# The One Health Triad



# Wie wirkt Natur auf die Psyche?

- **Biophilia-Hypothese** (Edward Wilson)

Die Liebe des Menschen zur Natur und sein Bedürfnis, die Natur zu erleben, sind angeboren

- **Aufmerksamkeits- und Regenerations-Theorie** (Rachel und Stephen Kaplan)

Natur bietet handlungsentlastete Räumen, sanfte Anreize zur Aktivierung und fördert die Erholung von intellektueller Anstrengung und Erschöpfung

- **Psychophysiologische Stresserholungs-Theorie** (Roger Ulrich)

Natur bietet nicht nur die Erholung von erschöpfter Aufmerksamkeit, sondern von jeglichem Stress. „Savannen-Theorie“: entspannende Wirkung entfaltet sich, wenn eine Landschaft Sicherheit vermittelt















# Natur & psychosoziale Gesundheit: Ebenen



## Individuelle Ebene

- Erholung, Regeneration und Stressreduktion durch Naturerlebnisse
- Einfluss auf emotionale Regulation
- Verbesserung kognitiver Funktionen durch Naturkontakte
- Bewegung und körperliche Gesundheit
- Soziale Verbindungen
- Förderung der Achtsamkeit
- Verbesserung der Lebensqualität

# Natur & psychosoziale Gesundheit: Gesundheitssystem

- Stressreduktion und Erholung in Pausen
- Burnout-Prävention
- Förderung von Teamarbeit
- Achtsamkeit und Stressbewältigung
- Verbesserung der Schlafqualität
- Weniger Fluktuation, weniger Krankenstände
- Zufriedenheit am Arbeitsplatz
- Naturräume als grüne Therapiezimmer





# Natur & psychosoziale Gesundheit: Interventionen





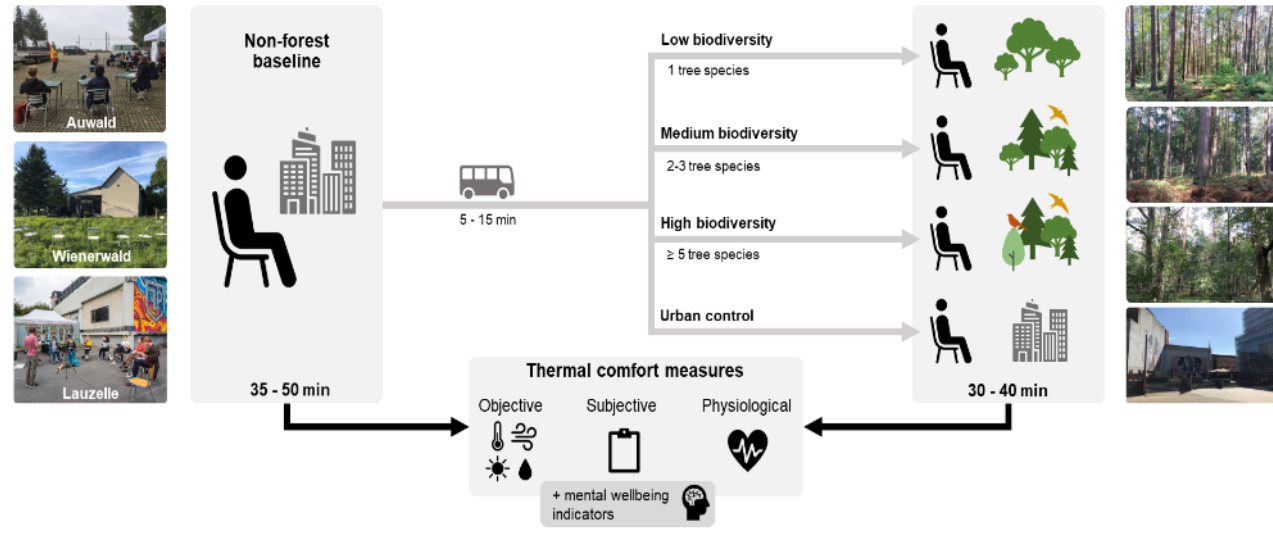
# Dr. FOREST Projekt: Baumdiversität und Gesundheit



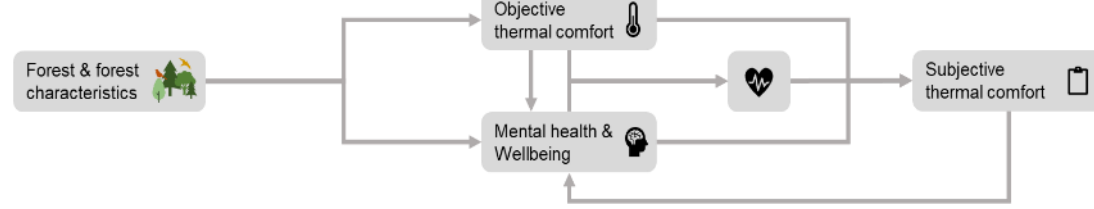
www.dr-forest.eu/



## A Study design



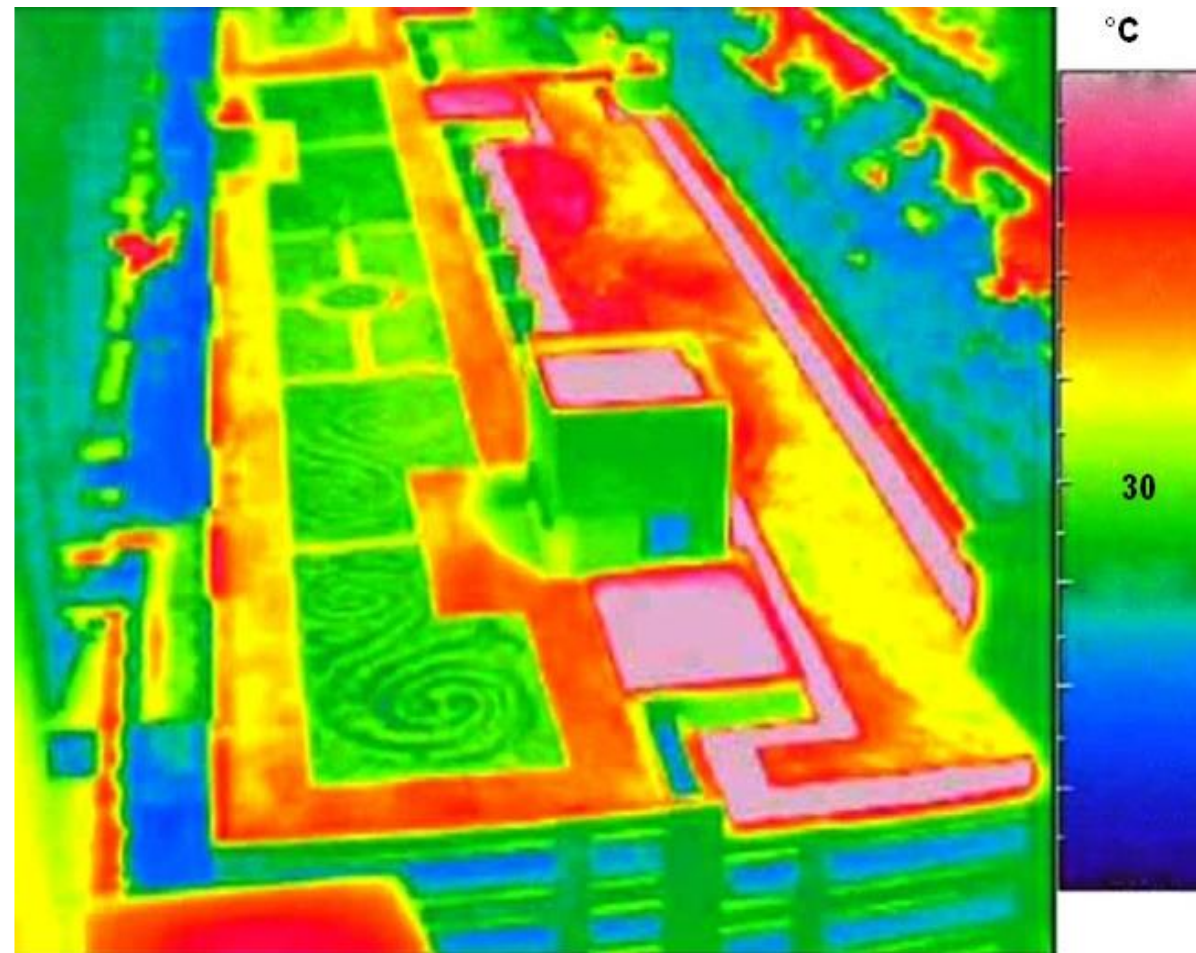
## B Illustrated hypotheses









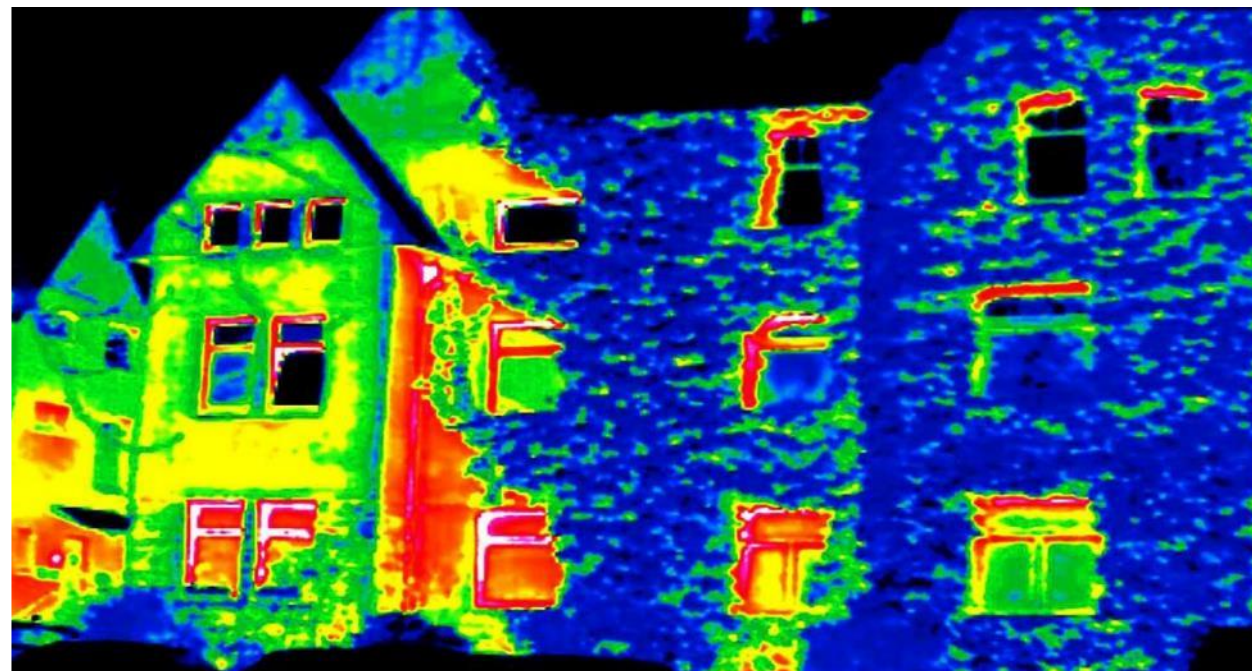


Wärmebild: Dach mit begrünten und unbegrünten Arealen





Thermokamera zeigt Hitze-Orte



Fassaden mit (rechts) und ohne (links) Efeubewuchs

# Co-Benefits



- Effekte von Maßnahmen, die positiv auf mehrere Bereiche und Politikfelder wirken und über die intendierten Ziele hinausgehen
- Neue „grüne“ Technologien, Arbeitsplätze, Wirtschaftswachstum und Wettbewerbsfähigkeit
- Saubere Luft und Lösung von anderen Umweltproblemen
- Sichere Versorgung mit Energie und anderen Ressourcen
- Kostenersparnis durch präventive Maßnahmen
- Synergien mit den Zielen für eine Nachhaltige Entwicklung (SDGs)
- Vorteile für Gesundheit: **Ernährung, Gesundheitssektor, Mobilität, Wohnen**





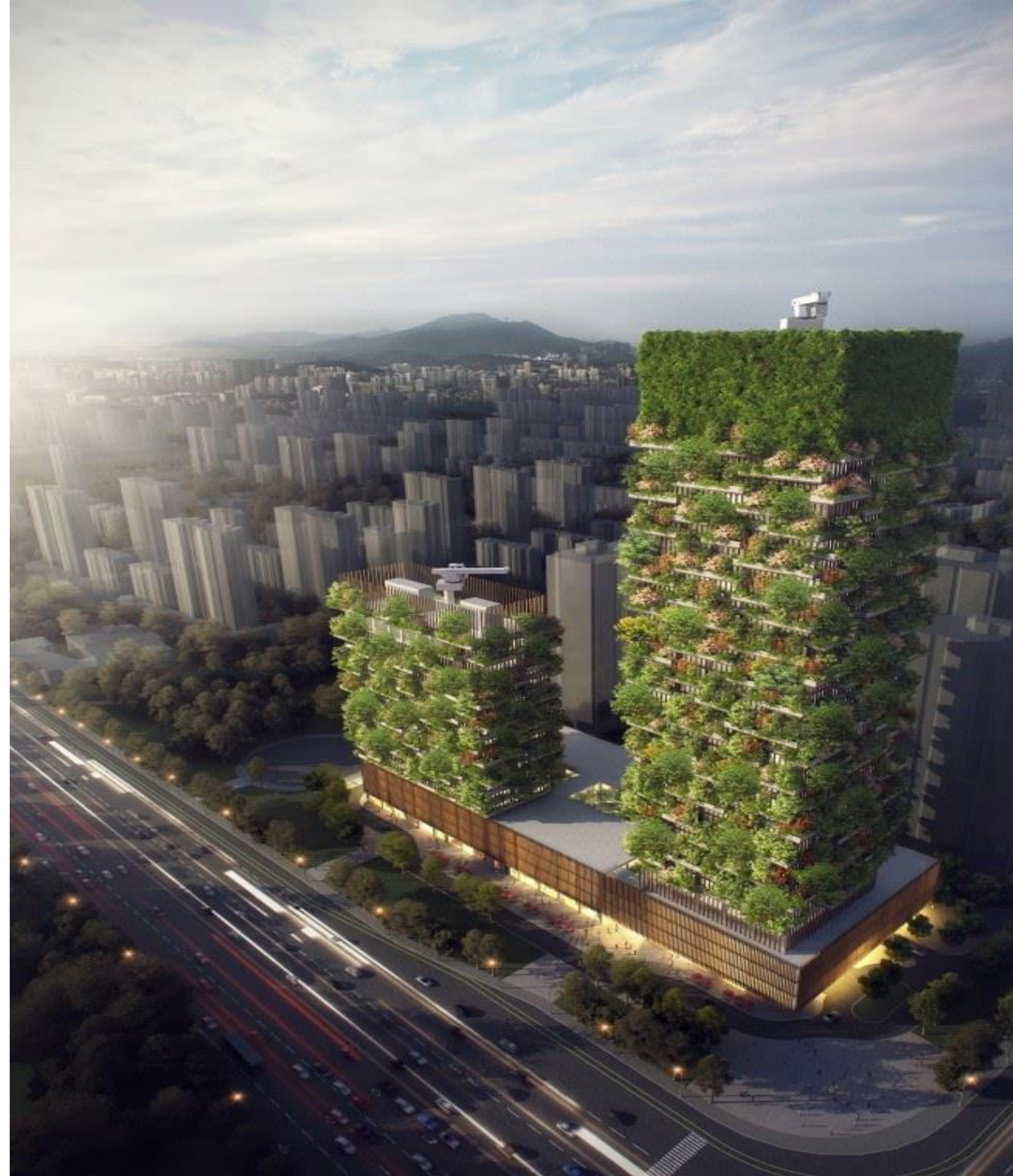














# Die Zukunft ist grün

- Evidenzbasierte Ansätze zur Berücksichtigung sozialer Dynamiken
- Integration von Natur in Gemeinschaften
- Positive Auswirkungen auf kollektive psychosoziale Gesundheit
- Nachhaltigkeitsaspekte von Natur-basierten Lösungen in der Gesundheitspraxis
- Hohes Potenzial für weitere Forschung und Innovation
- Vielversprechende Ansätze der transformativen Kraft der Natur in Therapie: Naturtherapie, Waldtherapie, Waldbaden, etc.







*Der Herbst ist die Jahreszeit,  
in der die Natur die Seite  
umblättert.*

*Pavel Kosorin*



Daniela Haluza

## Waldtherapie

Ein Basislehrbuch für die Anwendung  
in Psychotherapie, Psychologie  
und Medizin

Kohlhammer



MEDIZINISCHE  
UNIVERSITÄT WIEN