

Seit dem 5. Oktober dürfen Ärzte auf den Shetlands ihren Patienten einen Aufenthalt in der Natur verschreiben. Das ist einmalig in Großbritannien. Erwartete Wirkungen der Natur sind Reduktion des Blutdrucks, Rückgang von Ängsten und Hebung der Stimmung. Empfohlen wird diese Medizin bei Diabetes, psychischer Erkrankung, Stress, Herzschwäche und vielen anderen Erkrankungen.



Ärzte auf den Shetland Inseln dürfen offiziell Aktivitäten in der Natur verschreiben.

(Foto Willowherb, CC BY-NC 2.0)

Wie der Guardian Anfang des Monats berichtete, verschreiben die Ärzte auf den Shetland

Inseln ihren Patienten Wandern, Vogelbeobachtung, das Bauen einer Steinskulptur am Strand und „drei Minuten der Natur zuhören“.

Es gibt einen ganzen [Jahreskalender mit Dingen](#), die man zur Gesundheitsförderung in der Natur tun kann. Dabei werden charmante Vorschläge unterbreitet, was man im jeweiligen Monat draußen anstellen könne: „Folgen sie dem Lauf eines Bachs“ wird für Februar vorgeschlagen, oder „Pflanzen Sie ein paar Zwiebeln“. Für Januar: „Schauen Sie sich eine Flechte genau an. (Ein umgedrehter Feldstecher ergibt ein hervorragendes Mikroskop)“. Oder für Oktober: „Bewundern Sie eine Wolke“. „Berühren Sie das Meer“ im April, „sprechen Sie mit einem Pony“ im November. Und vieles mehr kann der Arzt verschreiben.

Es gibt unzählige Studien, die eine positive Wirkung der Natur auf Geist und Körper nachweisen. 90 Minuten im Wald lindert die Effekte von Depression, wie eine Studie der Universität Stanford aus dem Jahr 2015 belegt. Ein Aufenthalt in der Natur reduziert erwiesenermaßen Aggression, Symptome von ADHS und stärkt das Immunsystem. Und viele andere positive Wirkungen sind bekannt.

Die Gesundheitsbehörde von Shetland möchte damit nicht die konventionelle Behandlung und Medikation ersetzen, heißt es im Bericht des Guardian. Die für die Entwicklung des Programms verantwortliche Ärztin, Dr. Chloe Evans, sagte gegenüber der Zeitung, dass die Naturverschreibung die normale Behandlung lediglich ergänzen solle.

Makena Lohr, Sprecherin des Gesundheitszentrums der Shetland Inseln, sagte, sie kenne keine andere Gesundheitsbehörde, die Aktivitäten in der Natur offiziell verschreiben ließe.

„Die körperlichen und seelischen Vorzüge, die durch eine Verbindung zur Natur entstehen, sind durch zahlreiche Studien belegt. Es wird Zeit, dass das Gesundheitssystem sich dessen

bewusst wird.“, sagte Lohr.

Lesen Sie auch:

- [Gesundheitssystem in Großbritannien – Der NHS wird 70 Jahre alt und muss in die Notaufnahme](#)

ap