

Active Outside, Balanced Inside

Der Einfluss von „green exercise“ auf das psychische Wohlbefinden: Ein systematisches Review

Marius Rothenhäusler

Student im Studiengang Bachelor Sportwissenschaft mit Profil Gesundheitsförderung
Institut für Sportwissenschaft, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät, Eberhard Karls Universität Tübingen

Einleitung und Problemstellung



Fragestellungen des Reviews:

- Wirkt sich körperliche Aktivität im Freien positiv auf Parameter des psychischen Wohlbefindens wie Stress, Angst oder Zufriedenheit aus?
- Können Naturerfahrungen die positiven Effekte der körperlichen Aktivität auf das psychische Wohlbefinden verstärken?

Ziel: Kritische Zusammenstellung und Bewertung der Forschung zu „Green Exercise“ und den Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden.

Diskussion und Ergebnisse

- **Outdoor-Aktivität** → Stress & Angst ↓, Stimmung & Lebenszufriedenheit ↑
- **Natur verstärkt Effekte** vs. Indoor
- **Soziale Interaktion & Umgebung** beeinflussen Wirkung

Limitationen:

- Nur **2 Datenbanken** durchsucht
- Oftmals **heterogene Studien**
- Zumeist nur **kurze Interventionen**

Praktische Implikationen:
Integration in Sport-/Therapieprogramme
Zugang zu Grünflächen fördern

Fazit:

✓ Green Exercise = wirksam für psychisches Wohlbefinden

ABER

! Weitere Forschung notwendig

Theoretischer Hintergrund

Urbanisierung & Lebensstilwandel
Moderne Lebensbedingungen → weniger Bewegung & Naturkontakt („Indoor-Generation“)
Folgen: Zunahme von Stress, Angst und Erschöpfung

Green Exercise
Definiert als **körperliche Aktivität in natürlicher Umgebung**
Verbindet physiologische Vorteile von Bewegung mit psychischen Effekten des Naturerlebens

Theoretische Erklärungsansätze
Stress Reduction Theory (Ulrich, 1983): Naturreize aktivieren positive Emotionen & reduzieren physiologischen Stress.
Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989): Natürliche Umgebungen fördern Erholung mentaler Ressourcen

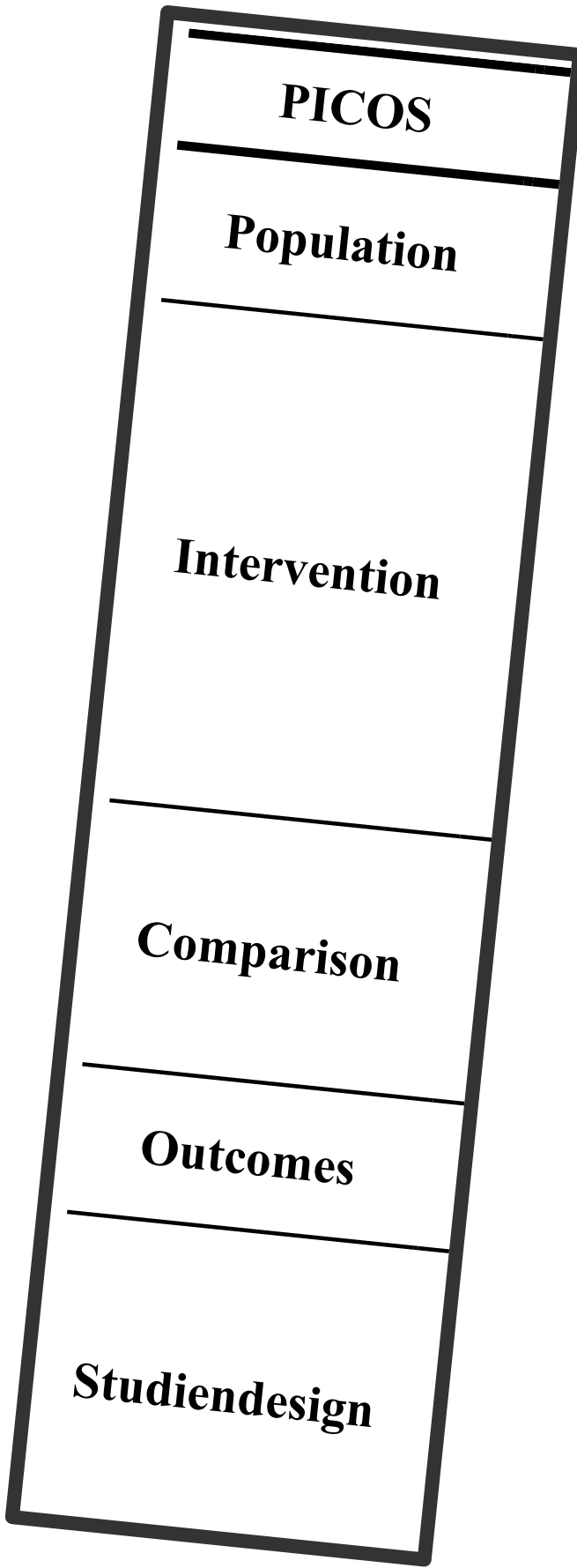
Psychische Effekte
Green Exercise kann sich stärker auf **Wohlbefinden, Stimmung & Stressreduktion** auswirken als Bewegung in Innenräumen.
Potenzielle Wirkmechanismen: Naturverbundenheit, soziale Interaktion, sensorische Reize

Forschungsstand
Studien zeigen überwiegend positive Effekte
Ergebnisse jedoch **uneinheitlich** → abhängig von Aktivitätstyp, Setting & Messzeitpunkt

Methode



- **Ziel:** Durchsuchung der Studienlage zum Thema: Wirkung von Green Exercise auf psychisches Wohlbefinden (reale Natur)
- **Zeitraum:** 2018–2024
- **Datenbanken:** PubMed, PsychINFO
- **Kriterien:** PICO(S) – reale Natur, Vergleichsgruppen, psychisches Wohlbefinden
- **Auswahl:** PRISMA Flussdiagramm → 6057 Treffer → 5109 nach Duplikaten → 12 Studien final



Literatur

Boßlet, E., Papst, L., Schröder-Neurohr, C., & Köllner, V. (2021). [Using endurance training in nature as a resource in inpatient psychotherapy]. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 67(3), 290–302. <https://doi.org/10.13109/zptm.2021.67.0a1>

Flowers, E. P., Freeman, P., & Gladwell, V. F. (2018). Enhancing the acute psychological benefits of green exercise: An investigation of expectancy effects. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.014>

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>

Klaperski, S., Koch, E., Hewel, D., Schemp, A., & Müller, J. (2019). Optimizing mental health benefits of exercise: The influence of the exercise environment on acute stress levels and wellbeing. *Mental Health and Prevention*, 15, psyh. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2019.200173>

Lahart, I., Darcy, P., Gidlow, C., & Calogiuri, G. (2019). The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1352. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081352>

Shanahan, D. F., Franco, L., Lin, B. B., Gaston, K. J., & Fuller, R. A. (2016). The Benefits of Natural Environments for Physical Activity. *Sports Medicine*, 46(7), 989–995. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0502-4>

Sudeck, G., & Thiel, A. (2020). Sport, Wohlbefinden und psychische Gesundheit. In J. Schüller, M. Wegner, & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie* (S. 551–579). Springer Berlin: Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6_24