

Der Wald kühlt und hat gesundheitsfördernde Wirkung

(Wien, 17-08-2015) Der Tropensommer 2015 scheint zwar vorbei, die Meteorologen verheißen aber auch in den nächsten Tagen nochmal sommerliche Temperaturen – und generell, so die ExpertInnen, wird uns der Klimawandel künftig noch mehr derartige Hitzeperioden bringen. Ein Ort ist aber jederzeit geeignet, um abzukühlen: der Wald. Und nicht nur das, wie Daniela Haluza vom Institut für Umwelthygiene der MedUni Wien am Zentrum für Public Health betont: „Schon zehn Minuten Aufenthalt im Wald haben gesundheitsfördernde Wirkung.“

Ein ForscherInnen-Team der MedUni Wien hat im Rahmen der Green Public Health-Forschung in Kooperation mit der Universität für Bodenkultur Wien die bisherigen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften zusammengefasst. Insgesamt wurden 149 Artikel und 31 themenbezogene Publikationen zwischen 1993 und 2013 erfasst.

Die zentralen Ergebnisse, so Haluza: Regelmäßige Waldaufenthalte tragen zur körperlichen Erholung und Regeneration, zur Stärkung der Immunabwehr, zur Verbesserung der Schlafqualität und zur Harmonisierung des zentralen Nervensystems bei. Dieses steuert alle lebensnotwendigen, unwillkürlich ablaufenden Körperfunktionen und ermöglicht die schnelle Anpassung des Körpers an wechselnde Herausforderungen. Dadurch wird Stress reduziert. „Dadurch werden wiederum Puls, Blutdruck und Muskelspannung gesenkt, vom Stresshormon Kortisol wird weniger, von den Stimmungshormonen Serotonin und Dopamin aber mehr ausgeschüttet“, erklärt die Umweltmedizinerin der MedUni Wien. Die positiven Effekte können insbesondere durch sportliche Aktivitäten verstärkt werden.

Österreich zählt übrigens zu den walddreichen Ländern Europas und im Gegensatz zur globalen Entwicklung nimmt die Waldfläche in Österreich zu: 47,6 Prozent des Bundesgebiets ist bewaldet, das sind rund vier Millionen Hektar.

Grüne Lunge, grüne Flügel

In den Städten wiederum spielen – besonders bei Tropentemperaturen wie in diesem Sommer – die Begrünungen von Gebäuden eine immer wichtigere Rolle. Die wichtigsten Vorteile neben dem Effekt der Abkühlung: Reduktion von Luftschadstoffen, Schutz vor UV-Strahlung, Senkung des Energieverbrauchs, Regenwasserrückhalt, Mikroklimaverbesserung. Eine Studie in Florida hat ergeben, dass die Temperatur auf einem begrünten Dach über den ganzen Tag betrachtet

konstant zwischen 28 und 31 Grad lag, ohne Begrünung stieg die Hitze auf dem Dach zwischen 9 Uhr früh und 20 Uhr früh von 30 Grad auf bis zu 57 Grad.

Auch in den Großstädten geht der Trend immer mehr in Richtung Grünflächen. „In London soll es bis 2017 eine Fußgänger-Brücke über die Themse geben, die komplett bewaldet ist, die sogenannte Garden Bridge“, berichtet Haluza. Und in New York gibt es Planungen für das Projekt „Dragonfly“ (Libelle), einem Wolkenkratzer mit zwei Türmen und „grünen Flügeln“. In diesen sind hängende Grünflächen geplant. „Das ist alles keine Utopie mehr“, sagt die MedUni Wien-Expertin, „so oder ähnlich werden die Städte der Zukunft aussehen“.

Wien ist, was Grünflächen und Gebäude-Begrünungen betrifft, so Haluza auf einem „guten Weg“ und sie verweist auf die jährliche Mercer-Studie. Das aktuelle Ranking für Städte mit der höchsten Lebensqualität weist die Bundeshauptstadt als Nummer 1 weltweit aus – vor Zürich, Auckland und München. Haluza: „In diese Bewertung fließen natürlich die vielen Grünanlagen in Wien maßgeblich mit ein.“

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer
Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 501
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff
Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 01/ 40 160 11 505
E-Mail: pr@meduniwien.ac.at
Spitalgasse 23, 1090 Wien
www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit fast 7.500 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit ihren 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.