



## **Waldaufenthalt reduziert Stress in nur 20 Minuten** **Kurzbesuch im Wald senkt nachweislich Stress**

(Wien, 28-05-2025) Der Kontakt mit naturnahen Waldlandschaften wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit und das Stressniveau aus – und das bereits nach kurzer Zeit. Schon 20 Minuten genügen, um messbare Entspannungseffekte zu erzielen. Das zeigt eine aktuelle, im Fachjournal „Forests“ veröffentlichte experimentelle Feldstudie der Medizinischen Universität Wien in Kooperation mit Partnerinstitutionen, die im Wienerwald durchgeführt wurde. Die Ergebnisse liefern wichtige neue Erkenntnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung von Naturaufenthalten und unterstreichen die Relevanz naturbasierter Interventionen für eine nachhaltige Gesundheitsförderung.

In der Wiener Studie wurden 66 gesunde Erwachsene zufällig zwei Gruppen zugeteilt: Die eine Gruppe verbrachte 20 Minuten in einem Waldgebiet mit variierender Baumartenvielfalt im Wienerwald, die andere in einer städtischen Umgebung ohne Begrünung. Vor und nach dem Aufenthalt wurden Speichelproben zur Bestimmung des physiologischen Stressmarkers Cortisol entnommen. Parallel dazu erfolgte eine psychologische Erhebung mittels standardisierter, validierter psychometrischer Instrumente, darunter die Skala zur Erfassung von positivem und negativem Affekt. Die statistische Auswertung der erhobenen Daten zeigte, dass die Waldgruppe eine signifikante Reduktion des Cortisolspiegels – ein Marker für Stress – von etwa 4 auf 2 ng/mL aufwies, während die Stadtgruppe keinen solchen Effekt zeigte. In der Waldgruppe blieb die positive Stimmung stabil, während sie in der Stadtgruppe um etwa 25 % abnahm. Gleichzeitig sank der negative Affekt im Wald um etwa 12 %, was auf eine spürbare Entlastung von belastenden Emotionen hinweist. In der städtischen Gruppe blieb die Stimmung dagegen weitgehend unverändert. „Die Ergebnisse zeigen eindeutig, dass bereits ein kurzer Aufenthalt im Wald die Stimmung verbessert“, erklärt Daniela Haluza von der Abteilung für Umwelthygiene und Umweltmedizin am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. „Unsere Studie im Wienerwald bestätigt, dass naturnahe Waldlandschaften einen messbaren Beitrag zur Stressreduktion und zum psychischen Wohlbefinden leisten können.“

### **Impulse für Gesundheitswesen und Stadtentwicklung**

Angesichts zunehmender psychischer Belastungen, insbesondere in städtischen Räumen, könnten diese Erkenntnisse neue Impulse für Prävention und Gesundheitsvorsorge liefern – etwa durch die stärkere Integration naturbasierter Elemente in der Stadtplanung oder gezielte Empfehlungen für stressbelastete Bevölkerungsgruppen. „Wir plädieren dafür, das präventive Potenzial von Naturkontakten stärker in die öffentliche Gesundheitsversorgung einzubinden – sei es durch therapeutisch begleitete Waldaufenthalte oder durch



gesundheitsbezogene Aufklärung“, so Umweltmedizinerin Daniela Haluza. Zudem betont das Forschungsteam die Bedeutung von wohnortnahen, frei zugänglichen Erholungsräumen als Baustein für soziale Chancengerechtigkeit. Nicht alle Menschen haben die Möglichkeit zu regelmäßigen Ausflügen in die Berge oder aufwendigen Urlaubsreisen – aber ein kurzer Waldspaziergang ist für viele machbar. Dass bereits ein Kurzaufenthalt entspannt, ist eine wichtige Botschaft für Prävention und Gesundheitsförderung.

### Weitere Studien geplant

In weiteren Studien soll untersucht werden, welche Effekte längere Aufenthalte, unterschiedliche Waldtypen und saisonale Veränderungen auf das psychische Wohlbefinden haben. Auch multisensorische Naturerfahrungen – etwa Walddüfte oder Vogelstimmen – rücken zunehmend in den Fokus.

Die Studie wurde vom Österreichischen Klima- und Energiefonds sowie vom FWF – Wissenschaftsfonds Österreich unterstützt.

### Publikation: Forests

Unlocking the Power of Nature: Insights from a 20-Minute Forest Visit on Well-Being.  
Haluza D, Kersten P, Lazic T, Steinparzer M, Godbold D.

<https://doi.org/10.3390/f16050792>

### Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer  
**Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11501  
E-Mail: [presse@meduniwien.ac.at](mailto:presse@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://www.meduniwien.ac.at/pr)

Mag.<sup>a</sup> Karin Kirschbichler  
**Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit**  
Tel.: 01/ 40 160-11505  
E-Mail: [presse@meduniwien.ac.at](mailto:presse@meduniwien.ac.at)  
Spitalgasse 23, 1090 Wien  
[www.meduniwien.ac.at/pr](http://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 rund 8.600 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit mehr als 6.500 Mitarbeiter:innen, 30 Universitätskliniken und zwei klinischen Instituten, zwölf medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich. Die MedUni Wien besitzt mit dem Josephinum auch ein medizinhistorisches Museum.