

23. Juni 2026

Wald- und Naturtherapie können Psyche und Körper helfen

Integrative Medizin: Aufenthalt im Grünen als heilsame Low-Cost-Behandlung

Zentrale Zitate

„Wie man in neueren Studien sieht, können Naturaufenthalte die Symptome von Depressionen und Angsterkrankungen lindern.“

Prof. Dr. med. Christian Keßler, Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention, Universität Augsburg

„Wir sprechen von Low-Cost oder sogar No-Cost-Interventionen: Sie kosten wenig bis nichts – und können doch substanziell viel bewirken.“

Prof. Dr. med. Christian Keßler, Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention, Universität Augsburg

„Green Space Interventions können auch bei körperlichen Diagnosen hilfreich sein wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Allergien sowie Erkrankungen des Immunsystems.“

Prof. Dr. med. Christian Keßler, Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention, Universität Augsburg

Durch den Wald gehen, im Park spazieren oder bei der Gartenarbeit in der Erde wühlen: Der Kontakt mit der Natur kann heilsam auf psychische Erkrankungen wirken, wie die Auswertung mehrerer Studien zu diesem Thema nahelegt. Warum sich dieser therapeutische Ansatz für alle Stadien medizinischer Prävention anbietet und auch bei körperlichen Erkrankungen hilfreich sein kann, erläutert Prof. Dr. med. Christian Keßler. Er hat das Forschungsprojekt co-geleitet und ist Ende 2025 von der Charité in Berlin an die Universität Augsburg gewechselt. Hier hat er die Stiftungsprofessur für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention übernommen und erforscht unter anderem, wie mehr Zeit in der Natur Mensch und Umwelt zugutekommen kann.

Schon ins Grüne zu sehen, trägt dazu bei, dass Patienten nach einer Operation weniger Schmerzmittel benötigen und das Krankenhaus eher verlassen können als Erkrankte, die vor dem Fenster steinerne Wände erblicken. Das hat eine viel beachtete Pilotstudie vor nunmehr 40 Jahren nahegelegt.¹ Wie viel wirksamer ist es da, tatsächlich Zeit draußen im Grünen zu verbringen: „Wie man in neueren Studien sieht, können Naturaufenthalte die Symptome von Depressionen und Angsterkrankungen lindern und möglicherweise sogar die von Psychosen“,

sagt Prof. Dr. Christian Keßler.² Das gelte für verschiedene Formen der sogenannten Green Space Interventions, bei denen Menschen geführt in die Natur gehen oder sich angeleitet dort aufhalten: bei der Waldtherapie, aber auch beim Aufenthalt in Grünflächen wie Parks sowie bei der Gartentherapie und auch der gärtnerischen Beschäftigung mit Pflanzen (Hortikultur).

Geringe bis keine Kosten bei potenziell großem gesundheitlichem Nutzen

„Letztlich geht es um die Nutzung von Natur in therapeutischen Kontexten“, fügt der Arzt, Psychotherapeut und Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention an der Universität Augsburg, hinzu. „Die Ergebnisse sind schon recht eindrucksvoll, denn es kommt zu einer Win-Win-Win-Situation: Interventionen mit der Natur als Co-Therapeutin beinhalten einen potenziell großen gesundheitlichen Nutzen mit sehr geringem Nebenwirkungsprofil und sie sind kostengünstig.“ Das sei vor allem in der aktuellen Situation, in der es darum gehe, Kosten im Gesundheitswesen zu reduzieren und teure Leistungen auf den Prüfstand zu stellen, besonders attraktiv. „Wir sprechen von Low-Cost oder sogar No-Cost-Interventionen: Sie kosten wenig bis nichts – und können doch substanziell viel bewirken.“ Zudem werde in den letzten Jahren immer wieder kontrovers diskutiert, wie groß tatsächlich der Nutzen vieler Psychopharmaka etwa bei leichteren Formen von Depressionen sei im Verhältnis zu deren Nebenwirkungen und den damit therapieassoziierten Kosten. So hätten Studien etwa gezeigt, dass regelmäßige Bewegung und Sport bei leichtgradiger Depression ähnlich wirkungsvoll sein können wie eine konventionelle medikamentöse Therapie.

Positive Effekte für Mensch, Gesundheits- und Ökosystem

Nicht nur Patienten und das Gesundheitssystem könnten von Natur- und Waldtherapie profitieren, sondern auch die Umwelt selbst. Ein intaktes Ökosystem wiederum sei eine Voraussetzung dafür, dass Menschen gesund bleiben und werden können. „Wenn es uns langfristig gelänge, solche therapeutischen Elemente evidenzbasiert in die Regelversorgung zu übernehmen, könnte das auf eine wundersame Art und Weise auch dafür sorgen, dass die Menschen, wenn sie Wald und Natur nutzen, achtsamer mit ihr umgehen und den Wert solcher natürlichen Räume besser wertschätzen. Das trüge wiederum zum Schutz des Planeten, der Umwelt und etwa auch seiner Artenvielfalt bei“, so Prof. Keßler.

„Entfremdung von Mensch und Natur ist problematisch“

Es sei allerdings „verrückt, dass wir viel Geld ausgeben und Studien machen müssen, um zu zeigen, dass es gesundheitlich sinnvoll ist, sich in der Natur aufzuhalten. Das zeigt vor allem eines: den Entfremdungsgrad zwischen uns und der Natur“, fügt der Experte hinzu. „Wir trennen künstlich zwischen uns und der Natur, und das ist eines unserer Grundprobleme.“ Die Forschung wisse inzwischen, dass unter anderem zu wenig Bewegung in der Natur und mehr Bildschirmzeit zu mehr Stress und Einsamkeit führen können, was wiederum körperliche und seelische Erkrankungen begünstigen könne. Zahlreiche medizinische Studien zeigten, dass Green und Blue Space Interventions, also solche in der Natur und am Wasser, auch bei

körperlichen Diagnosen hilfreich sein können wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Allergien sowie Erkrankungen des Immunsystems „und möglicherweise noch viel mehr“.

Wald- und Naturtherapie wirkt multimodal und auf alle Sinne

Die positiven Effekte von Wald- und Naturtherapie beruhen darauf, dass es sich um eine multimodale integrativmedizinische Intervention handelt: „Die Menschen sind im Wald oder Park unterwegs, sie bewegen sich, atmen die saubere Luft (und etwa Terpenverbindungen von Nadelhölzern) und nehmen Sonnenlicht auf, was der Vitamin-D-Versorgung hilft. Alle Sinne sind beteiligt. Das kann zu Entspannung und Stressreduktion führen, zu positiven Emotionen, vielleicht auch zu spirituellen Erlebnissen“, betont Prof. Keßler. Es werde eine Aufgabe für die Zukunft sein, noch genauer zu erforschen, was wie und worauf genau wirkt. Schon jetzt ist aber klar: Natur ist natürlich gut – und darauf kommt es an!

VITA Prof. Dr. med. Christian Keßler

Prof. Dr. med. Christian Keßler ist Facharzt für Innere Medizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilverfahren und Psychotherapie. An der Medizinischen Hochschule Hannover studierte er Humanmedizin und wurde dort 2006 promoviert. Mit einem Magister Artium hat er ein zusätzliches Studium der Indologie abgeschlossen, in Ayurvedic Medicine verfügt er über einen Master of Science (M.Sc.). Der Internist habilitierte an der Charité Universitätsmedizin Berlin. Dort war er von 2016 bis 2025 als Oberarzt für Forschungsleitung, Co-Ambulanzleitung und Projektmanagement an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin-Wannsee aktiv. Zum 1. November 2025 ist er dem Ruf der Universität Augsburg gefolgt, die Stiftungsprofessur für Integrative Gesundheitsversorgung und Prävention am Institut für Umweltmedizin und Integrative Gesundheit der Medizinischen Fakultät anzutreten.

Über „Gesunde Vielfalt“

Die Initiative „Gesunde Vielfalt“ ist ein unabhängiger Zusammenschluss von Experten und Expertinnen unterschiedlicher Therapieformen. Unser Ziel ist, das Zusammenwirken von konventionellen und komplementären Therapien – sprich: die Integrative Medizin – stärker in den Vordergrund der Diskussion zu rücken, um notwendige Verbesserungen des Gesundheitssystems anzustoßen. Wir stehen dabei für den gegenseitigen Respekt der Therapieformen und Heilberufe. Es geht nicht um ein Entweder-oder, sondern ein Sowohl-als-auch. Wir setzen uns für einen Paradigmenwechsel ein: Der Patient, die Patientin muss zum gleichberechtigten Akteur neben dem Arzt, der Ärztin werden, um das Gesundheitswesen nachhaltig zu reformieren. Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt auf der Information und



Aufklärung der Öffentlichkeit, der Nähe zur Praxis und Vernetzung von Ärztinnen, Ärzten, Apothekerinnen und Apothekern und Heilberufen im Sinne der Patientinnen, der Patienten. Wir verstehen uns als Plattform und Impulsgeber für einen ideologiefreien, offenen Diskurs um die Verbesserung des Gesundheitswesens in Deutschland.

- Folgen Sie uns auf **X** <https://x.com/GesundeVielfalt> und **LinkedIn** <http://www.linkedin.com/company/gesundevielfalt>

Ihr Kontakt: presse@gesundevielfalt.org

Quellen:

¹ <https://www.science.org/doi/10.1126/science.6143402>

² <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2026.102919>

