



Die Natur pflegen: Verbesserung des Wohlbefindens

Zum Umweltschutz gehört nicht nur das Pflanzen von Bäumen oder Recycling. Es gibt viele andere Möglichkeiten, die Welt, in der wir leben, zu verbessern, und viele davon werden sich positiv auf Ihr Wohlbefinden (und sogar auf Ihren Kontostand) auswirken!

Die Forschung zeigt, dass der Klimawandel nicht nur ein Umweltproblem ist, sondern auch eine Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen spielt. Dieser Artikel gibt Ihnen einige Tipps, wie Sie die natürliche Umgebung optimal nutzen können, um Ihr Wohlbefinden zu fördern. Und er zeigt Ihnen einige kleine Maßnahmen, mit denen Sie sowohl die Umwelt schützen als auch Ihre Gesundheit verbessern können.

Der Zusammenhang zwischen der Natur, der Umwelt und Ihrem Wohlbefinden



Studien zeigen, dass in den letzten Jahren eine Zunahme der Öko-Angst stattgefunden hat, was auf zu viele negative Nachrichten über den Klimawandel zurückzuführen ist.

Auch wenn der Klimawandel bei Ihnen Ängste auslöst, kann ein längerer Aufenthalt in der Natur dazu beitragen, Ihre Sorgen zu lindern und Ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Die Gründe dafür, warum die Natur unser Wohlbefinden so stark verbessert, werden noch erforscht, aber die Vorteile sind weitreichend.

Wer zwei Stunden pro Woche im Grünen verbringt, berichtet über ein besseres psychisches Wohlbefinden als diejenigen, die dies nicht tun. Und das gilt nicht nur für das psychische Wohlbefinden: Ein Aufenthalt in der Natur kann das Immunsystem stärken sowie den Blutdruck und den Stresshormonspiegel senken. Außerdem fördert direktes Sonnenlicht unser Vitamin D, das u. a. für die Knochenstärke notwendig ist. Schon ein kurzer Aufenthalt im Freien am frühen Morgen und bei Sonnenuntergang kann sich positiv auf Ihren Schlaf auswirken.

Öko-Angst: Was bedeutet das?

Der Begriff "Öko-Angst" wird verwendet um das Gefühl zu beschreiben, das immer mehr Menschen haben, wenn sie an die Umweltkrise denken.

Der Einzelne fühlt sich oft gestresst, wenn er über den Zustand der Umwelt nachdenkt. Es kann Angstsymptome wie Reizbarkeit, Panikattacken und sogar Depressionen herbeiführen.

Im Folgenden finden Sie einige Tipps, wie Sie mehr Natur in Ihren Alltag einbauen können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern:



1. Wenn Sie in einer

Welt nach COVID-19 mehr Zeit mit Videogesprächen verbringen, versuchen Sie stattdessen, Meetings zu Fuß abzuhalten, damit Sie mehr Zeit im Freien und in Bewegung verbringen können. Ein Spaziergang von nur 20 Minuten pro Tag wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus, einschließlich Herz, Gewicht, Stimmung, Gedächtnis und Schlaf. Außerdem ist das Gehen mit anderen eine gute Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen und Ihr soziales Wohlbefinden zu fördern. Auch wenn Sie nicht spazieren gehen können, ist es wichtig, dass Sie sich den ganzen Tag über in irgendeiner Form bewegen.

2. Nicht zu viel denken

Wenn Sie in einer Stadt leben, haben Sie vielleicht keinen Zugang zu großen Grünflächen, aber die Natur ist fast überall zu finden, von Kanälen und Innenhöfen bis zu örtlichen Parks und Balkonen. Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Umgebung zu erkunden und zu sehen, ob Sie einen Ort finden, an dem Sie sich mit der Natur verbinden können. Vielleicht möchten Sie sogar die Natur ins Haus holen, indem Sie einige Zimmerpflanzen kaufen, um sich mit der Natur verbunden zu fühlen.

3. Sei Teil von etwas Großem

Die Teilnahme an sozialen Aktionen bringt auch individuelle Vorteile mit sich, denn sie kann das Einfühlungsvermögen, das Selbstvertrauen und das Gemeinschaftsgefühl stärken - all das wirkt sich positiv auf Ihr psychisches Wohlbefinden aus. Schauen Sie sich die Umweltinitiativen in Ihrer Gemeinde an und überlegen Sie, wie Sie sich einbringen können! Vielleicht ein Gemeinschaftsgarten oder eine Wandergruppe? Eine Park- oder Straßensäuberungsaktion?

4. Bleib Aktiv

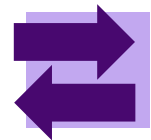
Jede Bewegung ist eine gute Bewegung, aber wussten Sie, dass Bewegung im Freien besser für Ihre psychische Gesundheit sein kann? Menschen, die draußen in der Natur laufen oder spazieren gehen, berichten, dass sie weniger Ärger, Müdigkeit und Traurigkeit empfinden. Es muss nicht lange dauern. Schon fünf Minuten Bewegung im Grünen können die Stimmung heben und das Selbstwertgefühl verbessern.

5. Gute Nachrichten

Nachrichten können mit ihren schlechten Nachrichten über den Klimawandel und die Umwelt ziemlich negativ erscheinen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass es einige sehr positive Initiativen zum Klimawandel gibt, die weltweit laufen. Nehmen Sie sich die Zeit, einige positive Nachrichten zu recherchieren, um Gefühle der Öko-Angst zu bekämpfen und andere Möglichkeiten zu finden, wie Sie der Umwelt und Ihrem Wohlbefinden helfen können.

Natur und Umwelt – eine Straße der Gegensätze

Wie oben dargestellt, bietet die Natur viele Vorteile und kann eine wichtige Rolle bei der Verbesserung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit spielen. Aber es geht um mehr als nur den Aufenthalt in der Natur. Es ist auch wichtig, dass wir uns für den Schutz unserer natürlichen Umwelt einsetzen, damit wir - und künftige Generationen - die Vorteile der Natur nutzen können die sie zu bieten hat.



Hier sind einige zusätzliche Aktionen, an denen Sie sich beteiligen und mit der Umwelt in Verbindung bringen können:



1. Fleisch-freier Montag

Wussten Sie, dass für die Herstellung eines Rindfleisch-Burgers 30 Badewannen voll Wasser benötigt werden? Die Viehzucht erzeugt auch eine unverhältnismäßig große Mengen an Treibhausgasemissionen. Erwägen Sie, einen pflanzlichen Tag in Ihren wöchentlichen Speiseplan aufzunehmen. Das ist eine einfache und erstaunlich unkomplizierte Möglichkeit, etwas Gutes für die Umwelt zu tun. Es ist nicht nur gut für den Planeten: Studien zeigen, dass eine Reduzierung des Fleischkonsums für viele Menschen positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

2. Veganer Januar (Veganuary)

Wenn Ihnen der "fleischfreie Montag" zu einfach erscheint und Sie eine Herausforderung suchen, ist der Veganuary genau das Richtige für Sie! Dabei geht es darum, den ganzen Monat Januar lang auf alle Fleischprodukte zu verzichten und sich vegan zu ernähren. Ein Hinweis: Achten Sie auf eine ausreichende Eiweißzufuhr. Die meisten offiziellen Ernährungsorganisationen empfehlen eine Eiweißzufuhr von mindestens 0,36 Gramm pro Pfund (0,8 Gramm pro Kilogramm) Körpergewicht pro Tag zu sich zu nehmen, obwohl dies von verschiedenen Faktoren wie körperlicher Aktivität, Alter und Geschlecht abhängt.

3. Second-hand September

Die von Oxfam geleitete Kampagne "Second-Hand-September" soll die Menschen dazu ermutigen, im September nur gebrauchte Artikel zu kaufen. Die Kampagne, die eine Art Herausforderung an den nachhaltigen Stil darstellt, soll die Menschen zum Nachdenken darüber anregen was und wie viel sie kaufen. Die Aktion bietet auch eine alternative Einkaufsmöglichkeit, die für die Menschen und den Planeten schonender ist. Sparen Sie Geld und retten Sie gleichzeitig den Planeten! Überlegen Sie, ob Sie diese Denkweise in Ihr ganzjähriges Einkaufsverhalten einbauen sollten.

4. Wiederverwendbare Behälter kaufen

Von Kaffeebechern und Besteck bis hin zu Lunchboxen und Strohhalmen - die Vielfalt der wiederverwendbaren Artikel ist endlos. Durch die Investition in einen wiederverwendbaren Kaffeebecher oder eine Lunchbox, tragen Sie dazu bei, die Menge an Einweg-Plastikmüll zu reduzieren. Dieser Abfall türmt sich schnell auf und braucht manchmal Hunderte von Jahren, um sich zu zersetzen, wenn nicht noch viel mehr. Außerdem zerfallen viele Kunststoffe in winzige Teile. So genanntes Mikroplastik, dass in unser Wasser und unsere Lebensmittel gelangt. Vielleicht wird Ihr Lieblingsessen auch billiger, denn viele Lebensmittel- und Getränkemarkte gewähren Kunden, die ihre eigenen Behälter mitbringen, einen Rabatt.

5. Füllen Sie Ihr Wasser auf und laden Sie es nach

Warum versuchen Sie nicht, Ihren Konsum von zuckerhaltigen Getränken durch einfaches Wasser zu ersetzen? Das ist definitiv das gesündeste Getränk für Ihren Körper. Wenn Ihr lokales Leitungswasser sicher ist, verwenden Sie Ihre eigene Flasche zum Nachfüllen, sparen Sie Geld und reduzieren Sie Einweg-Plastikmüll. Wenn Ihr Leitungswasser nicht sicher ist, suchen Sie nach Nachfüllstationen in Ihrer Nähe, z. B. in Parks oder Einkaufszentren. Sie können auch in Erwägung ziehen, zu Hause ein Filtersystem zu installieren oder eine Wasserflasche mit Filter zu kaufen.

Dies sind nur einige der Möglichkeiten, wie Sie die Natur in Ihr tägliches Leben einbeziehen können, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern und die Umwelt zu unterstützen.

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, die jedoch in keinem offiziellen Zusammenhang mit WTW oder einem ihrer Produkte stehen.