

# Gesundheit

Immer mehr Studien belegen, dass Biodiversität zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit hat: Grünräume spornen dazu an, körperlich aktiv zu sein, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und sich zu entspannen und geistig zu erholen. Dies ist nicht nur angenehm, sondern wirkt auch nachweislich gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stress, Müdigkeit, Angstzustände, Depressionen, Diabetes und Fettleibigkeit.

Besonders relevant ist die tägliche Dosis Natur für die städtische Bevölkerung. Gerade Kinder brauchen naturnahe, biodiverse Freiräume. Eine landesweite Studie in Dänemark mit mehr als 900.000 Menschen zeigte, dass Kinder, die kaum mit Grünflächen aufgewachsen sind, ein bis zu 55 Prozent höheres Risiko haben, eine psychiatrische Störung zu entwickeln, und dies unabhängig von den Auswirkungen anderer bekannter Risikofaktoren.

Eine vielfältige Natur beherbergt ausserdem viele verschiedene Mikroorganismen. Diese fördern die nötige Reifung unseres Immunsystems. So gibt es starke Hinweise, dass mikrobenreiche Umgebungen vor Entzündungen und Autoimmunerkrankungen schützen. Der mangelnde Kontakt von Kindern und Erwachsenen mit verschiedensten Mikroben könnte für die zunehmende Anfälligkeit für Entzündungen und Allergien verantwortlich sein, vermuten Forschende.

Quelle: Biodiversität, eine Garantie für Gesundheit?