

Deutsche Sporthochschule Köln

## Wissenschaftliches Symposium

hat formatiert: Schriftart: 22 Pt.

hat gelöscht: Abschluss-

hat formatiert: Schriftart: 14 Pt.

### Ausarbeitung im Rahmen des Moduls SGP10.8

Theorie der gesundheitlichen Effekte im Setting naturnaher Bewegungsformen

hat gelöscht: ¶

¶

¶

¶

### Gesundheitsförderliche Effekte des „Waldbadens“

Einfluss des naturnahen Settings beim Spaziergehen auf den menschlichen Körper

Kommentiert [MOU2]: Etwas „oberflächlich“ und nicht wirklich interessant.

Kommentiert [MOU3]: ?? Gehen ODER Waldbaden ??

?? Gehen UND Waldbaden ??

Eingereicht von: Henry David Thoreau

Matrikelnummer: 47110815

Datum: 23.07.22

hat gelöscht: ¶

Kommentiert [MOU4]: Das ist nicht wahr. Der ist tot!

Kommentiert [MOU5]: Die ist nicht korrekt!

Kommentiert [MOU6]: Ok. 2022! Da haben Sie ja noch etwas Zeit zur Bearbeitung...

hat gelöscht: Dozent: Dr. Knigge, Helge ¶

## Inhaltsverzeichnis

**Kommentiert [MOU7]:** Format korrekt? Schriftgröße bitte anpassen. Größer bitte...

Einleitung.....3

**Kommentiert [MOU8]:** Das erscheint schon hier sehr knapp, oder?

Hintergrund: ...

Stress als immer größer werdendes Problem.....3

**Kommentiert [MOU9]:** Umgangssprachlich. Für eine „Überschrift“ komplett ungeeignet

**Kommentiert [MOU10]:** Hier sollten Sie gliedernde „Unterpunkte“ finden.

(Diskussion der Ergebnisliteratur)

Effektspektrum des Waldbadens auf endokrinologischer Ebene.....4

**Kommentiert [MOU11]:** Die „Methodik“ kann sich hier anschließen. Es handelt sich ja wohl um eine Recherche? Eine Qualitative Inhaltsanalyse? Dann bräuchten Sie nur ein paar Sätze über Ihre Suchstrategie und -wege schreiben ... Wenn Sie „Ergebnisse“ nennen wollen, dann wären das Ihre recherchierten „Literaturstellen“, welche Sie nennen würden...

Fazit und Ausblick: Transfer zum Gesundheitssport .....5

**Kommentiert [MOU12]:** Auch hier sollten Sie „Unterpunkte“, also Teil-Überschriften finden.

Literaturverzeichnis.....7

**hat gelöscht:** Darstellung der E

**hat gelöscht:** e

**hat gelöscht:** ¶

**Kommentiert [MOU13]:** ... der Therapieoptionen ...

!! Lieber Henry; bitte zunächst das Verzeichnis strukturieren und überarbeiten !!

## 1. Einleitung ins Themenfeld

Es ist allgemein bekannt, dass Grünflächen in Städten das Stadtbild verschönern, sowie Grundstücke in der Nähe von Grünflächen teurer sind. Sie bieten Menschen in Städten Ausgleich vom stressigen Arbeitsalltag und viele berichten von einer besseren Gefühlslage nach einem Spaziergang durch den Park (Lit.). Doch was genau steckt hinter einem solchem Spaziergang und was macht er mit dem menschlichen Körper. Kann er Ablenkung nach einem stressigen Tag bringen oder sogar den Gesundheitszustand verbessern? Dieser Fragestellung haben sich bereits mehrere Wissenschaftler angenommen, die Ergebnisse sollen im Folgenden dargestellt werden (Lit., Lit., ...).

**Kommentiert [MOU14]:** Sie MÜSSEN in der Einleitung mit den derzeitigen Bedingungen starten! Wir leben in „teilisolierten“ Homeoffice -Zeiten. Corona! Und Anthropozän!

**hat gelöscht:** ¶  
¶

**hat gelöscht:**

**Kommentiert [MOU15]:** Nichtwissenschaftlicher Einstieg! Profane Aussage!

Keinerlei Literaturstellen!

**Kommentiert [MOU16]:** Lieber Henry, was ist das für eine ungeeignete Einführung ins Thema? Sie müssen sich bitte mehr Mühe geben!

**Kommentiert [MOU17]:** Sehr profan und in keiner Weise im wissenschaftlichen Duktus.

**Kommentiert [MOU18]:** Sehr eindimensional. Das Distanzieren wäre ein Funktion.

**Kommentiert [MOU19]:** Welche?!

**Kommentiert [MOU20]:** Das ist deutlich zu kurz. Gehen Sie bitte von einer ¼-Seite aus.

## 2. Wissenschaftlicher Hintergrund

Im Jahr 2016 fand das Meinungsforschungsinstitut Forsa bei einer repräsentativen Querschnittsbefragung der deutschen Bevölkerung, durch die Beauftragung der TK heraus, dass 60 Prozent der Befragten (alle über 18 Jahre) einen Anstieg von Stress in Alltag und Beruf in den letzten 3 Jahren wahrnahmen. Es konnte auch herausgestellt werden, dass Stress in hohen Maße mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt, da 53 Prozent der Personen, die in den letzten Jahren seelische Beschwerden angaben, sich auch als oft gestresst beschrieben haben. Andere Studienergebnisse belegen bereits, dass sich dauerhafter Stress auf die körperliche und seelische Gesundheit auswirken (lit., Lit., ...).

**Kommentiert [MOU21]:** !!! ACHTUNG: Eine inhaltliche Nennung mit Verweis ohne Literaturstelle !!!

**Kommentiert [MOU22]:** Ist das wichtig? NEIN!

**Kommentiert [MOU23]:** Dafür nutzen wir ein Zeichen!

**Kommentiert [MOU24]:** Zahlen bis zwölf werden ausgeschrieben. Erst „13“ wird arabisch-numerisch dargestellt.

**Kommentiert [MOU25]:** ... wurde heraus gestellt... oder ... es konnte heraus gefunden...

**Kommentiert [MOU26]:** Das ist nicht Teil dieser Befragung!!! Bitte die Primärliteratur nennen!!!!

**Kommentiert [MOU27]:** s. o.

**Kommentiert [MOU28]:** MEINEN SIE DAS, HENRY????????

**hat gelöscht:** der

**Kommentiert [MOU29]:** !!!! WELCHE !!!!!

**Kommentiert [MOU30]:** Sie schreiben bitte ab nun in der Vergangenheitsform!

**Kommentiert [MOU31]:** ???????

Stress bauen die deutschen nach der Umfrage demnach am häufigsten mit ihrem Hobby ab, das gaben ganze 70 Prozent an, jedoch nur selten durch Sport. Lediglich die Hälfte der Beteiligten der Studie gab an, Sport zu treiben um Stress abzubauen. Zahlen einer aktuelleren Bewegungsstudie der TK belegen sogar,

**Kommentiert [MOU32]:** Das sind und wären ja sehr, sehr viele!!!!

dass sich nur rund **die Hälfte** der Deutschen sportlich betätigen. Das kann längerfristig schwere Folgen haben, denn Sport dient nicht nur dem Stressabbau, sondern auch der Prävention von Krankheiten, wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes etc. (TK. 2016).

**Kommentiert [MOU33]:** Wieder 50%? Sie wollen mit veräppeln, lieber Henry.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Stress ein immer größer werdendes Problem der Gesellschaft ist. Hinzu kommt, dass nur wenige Menschen Zeit für Sport aufbringen, um sich zu entspannen, wobei genau das eine Möglichkeit wäre, etwas gegen dieses Problem zu unternehmen.

**Kommentiert [MOU34]:** Lieber Henry, die Rückmeldung endet hier. Eine Korrektur ist nicht möglich, als dass die Bearbeitung noch in einem „Frühstadium“ befindet.

Wir bitten Sie um eine konzentrierte Überarbeitung des Manuskriptes. Legen Sie dieses bitte auch anderen Teilnehmern vor und besprechen Sie Ihre Korrekturen.

Bitte reichen Sie Ihre Bearbeitung erst ein, wenn Sie wesentliche Baustellen bearbeitet haben. Viel Erfolg!

Gibt es eine sportliche Betätigung, die allen Bürgern und Bürgerinnen gerecht werden würde, egal ob sie sportlich sehr aktiv sind oder aufgrund von diversen Umständen sportlich nur gering belastbar sind? Ein Spaziergang scheint für den Großteil der Bevölkerung eine angenehme und realisierbare körperliche Belastung zu sein, zudem da sie hinsichtlich der Strecke und der Zeit beliebig angepasst werden kann. Erwiesenermaßen trägt er, und allgemein regelmäßige körperliche Aktivität, zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei (WHO, 2011). Es muss sich nur noch für eine Strecke entschieden werden. Spaziert man lieber durch die Stadt, vorbei an Cafés und an stark befahrenen Straßen, oder bevorzugt man einen Spaziergang durch den Park oder Wald. Kann die Umgebung durch die man spaziert, oder sich einfach nur aufhält um einmal zu sich zu kommen und tief durchzuatmen, einen Unterschied auf den gesundheitlichen Effekt des Spaziergangs machen? Im Folgendem sollen wissenschaftliche Erkenntnisse zum Aufenthalt in der Natur gegenüber der Stadt und deren Effekte auf den Menschen erläutert werden.

### **3. Darstellung der Effekte des Waldbadens auf endokrinologischer Ebene**

Gibt es eine sportliche Betätigung, die allen Bürgern und Bürgerinnen gerecht werden würde, egal ob sie sportlich sehr aktiv sind oder aufgrund von diversen Umständen sportlich nur gering belastbar sind? Ein Spaziergang scheint für den Großteil der Bevölkerung eine angenehme und realisierbare körperliche

Belastung zu sein, zudem da sie hinsichtlich der Strecke und der Zeit beliebig angepasst werden kann. Erwiesenermaßen trägt er, und allgemein regelmäßige körperliche Aktivität, zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei (WHO, 2011). Es muss sich nur noch für eine Strecke entschieden werden. Spaziert man lieber durch die Stadt, vorbei an Cafés und an stark befahrenen Straßen, oder bevorzugt man einen Spaziergang durch den Park oder Wald. Kann die Umgebung durch die man spaziert, oder sich einfach nur aufhält um einmal zu sich zu kommen und tief durchzuatmen, einen Unterschied auf den gesundheitlichen Effekt des Spaziergangs machen? Im Folgendem sollen wissenschaftliche Erkenntnisse zum Aufenthalt in der Natur gegenüber der Stadt und deren Effekte auf den Menschen erläutert werden.

#### **4. Fazit und Transfer**

Gibt es eine sportliche Betätigung, die allen Bürgern und Bürgerinnen gerecht werden würde, egal ob sie sportlich sehr aktiv sind oder aufgrund von diversen Umständen sportlich nur gering belastbar sind? Ein Spaziergang scheint für den Großteil der Bevölkerung eine angenehme und realisierbare körperliche Belastung zu sein, zudem da sie hinsichtlich der Strecke und der Zeit beliebig angepasst werden kann. Erwiesenermaßen trägt er, und allgemein regelmäßige körperliche Aktivität, zur Aufrechterhaltung der Gesundheit bei (WHO, 2011). Es muss sich nur noch für eine Strecke entschieden werden. Spaziert man lieber durch die Stadt, vorbei an Cafés und an stark befahrenen Straßen, oder bevorzugt man einen Spaziergang durch den Park oder Wald. Kann die Umgebung durch die man spaziert, oder sich einfach nur aufhält um einmal zu sich zu kommen und tief durchzuatmen, einen Unterschied auf den gesundheitlichen Effekt des Spaziergangs machen? Im Folgendem sollen wissenschaftliche Erkenntnisse zum Aufenthalt in der Natur gegenüber der Stadt und deren Effekte auf den Menschen erläutert werden.

#### **4. Literaturverzeichnis**

hat gelöscht: ¶

Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Ohira, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2011). Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health*, 125(2), 93–100.

hat gelöscht: J

Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Suzuki, H., Li, Y.J., Wakayama, Y., Kawada, T., Park, B.J., Ohira, T., Matsui, N., Kagawa, T., Miyazaki, Y. & Krensky, A.M. (2008a). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 21(1), 117–127.

Li, Q., Kobayashi, M., Kumeda, S., Ochiai, T., Miura, T., Kagawa, T., ... Kawada, T. (2016). Effects of Forest Bathing on Cardiovascular and Metabolic Parameters in Middle-Aged Males. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, 1–7.

Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Hirano, H., Kagawa, T., Sato, M., & Miyazaki, Y. (2007). Physiological effects of shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) using salivary cortisol and cerebral activity as indicators. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(2), 123–128.

hat gelöscht: —

hat gelöscht: —

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 18–26.

Stenzel, J. (2017). Die stresspräventive Wirksamkeit des "Waldbadens". Eine diskursive Auseinandersetzung mit dem aktuellen Forschungsstand unter besonderer Berücksichtigung physiologischer Stressparameter. Bachelorarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln.

TK. (2016). Entspann dich, Deutschland. TK Stressstudie 2016. Hamburg: Techniker Krankenkasse, Hauptverwaltung.

hat gelöscht: —

**Kommentiert [MOU35]:** Sie hatten von einer „aktuelleren“ Studi berichtet! Wo ist diese?

Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Ishii, H., Hirano, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan. *Journal of Physiological Anthropology*, 26(2), 135–142.

WHO. (2011). Discussion Paper. Prevention and control of NCDs: Priorities for investment. First Global Ministerial Conference on Healthy Lifestyles and Noncommunicable Disease Control. Moskau.

**Kommentiert [MOU36]:** WHO mit einem „?“ HENNNRRRRYYYY!

**Kommentiert [MOU37]:** Im Text geht es um „Spaziergänge“. Da wäre die Arbeit von Frau Dr. Hakim von der Insel Hawaii sinnvoll!!!!

Xiang, M. G., Guang, L. X., Bao, C. Y., Mei, C. Z., Hua, H. Z., Dong, L. Y., ... Jing, Y. A. N. (2012). Effects of Short-Term Forest Bathing on Human Health in a Broad-Leaved Evergreen Forest in Zhejiang Province, China. *BIOMEDICAL AND ENVIRONMENTAL SCIENCES*, 25(3), 317–324.

hat gelöscht: .

**Kommentiert [MOU38]:** Was soll das?

**Kommentiert [MOU39]:** Format!