

**Deutsche Sporthochschule Köln**

**Wissenschaftlicher Bericht**

**Im Rahmen des Moduls**

**SGP10.8 – Prävention mittels Naturexposition und naturnaher Aktivitäts- und Bewegungsformen / Friluftsliv**

**Friluftsliv in der Behandlung von Anorexia nervosa**

Inwieweit kann Bewegung oder der Aufenthalt in möglichst unberührten Naturraum unter dem Gedanken des Friluftslivs eine unterstützende Ressource zur Behandlung von Anorexia nervosa sein?

Eingereicht von: Went, Julia; Kuhlmeier, Antonia

Betreuer: Dr. Helge Knigge

Datum: 25.06.2023

## Inhalt

1	Einleitung .....	3
2	Begriffsdefinitionen .....	4
2.1	Naturbegriff .....	4
2.2	Friluftsliv.....	4
2.3	Anorexia nervosa.....	5
3	Studienlage .....	6
4	Ausblick und Fazit .....	8
5	Literatur .....	9

## 1 Einleitung

Knapp 20 % der Kinder- und Jugendlichen in Deutschland zeigen Symptome einer Essstörung auf (Cohrdes et al., 2019). Anorexia Nervosa ist eine psychische Erkrankung, die im Bereich der Nahrungsaufnahme mit einer gestörten Körperwahrnehmung und einer übertriebenen Angst vor der Gewichtszunahme assoziiert wird (Haberl, 2021). Die Erkrankung geht mit einer signifikanten Prävalenz von somatischen und psychischen Komorbiditäten einher. Diese reichen von Angststörungen über endokrine und metabolische Veränderungen bis hin zu körperlichen Funktionsstörungen (Dilling & Freyberger, 2001). Angesichts der resignierenden Prävalenz von Anorexia nervosa in der Bevölkerung wird nach umfassenden und multidisziplinären Ansätzen in den medizinischen und psychologischen Arbeitsgebieten geforscht (Haberl, 2021).

In den vergangenen Jahren hat die Forschung zunehmend das Potential von Bewegung und dem Aufenthalt in naturnahem Habitat als unterstützende Ressource für die Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen untersucht (Trangsrud et al., 2020). Das Konzept des Friluftslivs, das aus Norwegen stammt und wörtlich mit „Freiluftleben“ übersetzt werden kann, betont die Bedeutung von Naturerlebnissen und Aktivitäten im – vom Menschen möglichst unberührten – Naturraum (Voigt, 2002). Es wird betont, dass es sich um ein subjektives und dynamisches Phänomen handelt, welches auf unterschiedliche, und sich verändernde, Weise bewertet, verstanden und konstruiert werden kann. Im Vordergrund steht die Verbundenheit mit der Natur, bei der die Beziehung zur und die Erfahrungen in der Natur auf unzählige Arten erlebt werden können. Dabei kann das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden gefördert werden. Studien zufolge konnte Friluftsliv bereits einen positiven Ansatz für die Bewältigung verschiedener psychischer Erkrankungen aufzeigen (Trangsrud et al., 2020). Die Übersichtsarbeit von Trangsrud et al. (2020) belegt einen positiven Einfluss von Friluftsliv auf mehrere Faktoren, die bei Menschen mit Essstörungen zu verzeichnen sind. Die deutlichsten Effekte manifestieren sich in einer positiveren Wahrnehmung des Körperbildes, der Körperakzeptanz, sowie einer Steigerung des Selbstwertgefühls (Trangsrud et al., 2020). Stützend auf den bisherigen Erkenntnissen stellt sich die Frage, inwieweit der Gedanke des Friluftslivs eine unterstützende Ressource zur gezielten Behandlung von Anorexia nervosa darstellen kann. Diese wissenschaftliche Arbeit zielt darauf ab, die vorhandene Literatur zu untersuchen und zu analysieren, um das Potenzial von Bewegung und dem Aufenthalt in

möglichst unberührten Naturraum in Bezug auf einen unterstützend positiven Therapieverlauf bei Anorexia nervosa Erkrankten zu fördern.

## **2 Begriffsdefinitionen**

### **2.1 Naturbegriff**

Der Naturbegriff bedient sich in der Wissenschaft einer Vielzahl von Definitionen, die bis weit in die Vergangenheit reichen. Schon die griechischen Philosophen Platon und Aristoteles beschrieben den Begriff Natur aus verschiedenen Perspektiven. Platon unterschied den Begriff der Natur von dem der Idee, während Aristoteles Natur als Gegensatz zur Kultur betrachtete. Bis heute spiegelt sich die Unterscheidung, die Aristoteles getroffen hat, in den Vorstellungen der Menschen wider. Die gängige Vorstellung besagt, dass etwas als Natur betrachtet wird, wenn es deutlich erkennbar nicht vom Homo sapiens erschaffen wurde (Liedtke, 2007). Martin Seel (1996) formulierte, dass „Natur [...] weniger ein Raum [ist] als vielmehr ein Phänomen, das sich durch eine dynamische Eigenmächtigkeit auszeichnet und dadurch in gewisser Weise als vom Menschen unbeeinflusst gelten kann“ (zitiert nach Liedtke, 2007, S. 3). Der Fokus liegt auf der Beschreibung von Natur als ein Phänomen, wodurch der Gedanke eines räumlichen Naturkonzepts abgegrenzt wird. Im gängigen und auch alltäglichen Sprachgebrauch wird häufig das „in der Natur sein“ geschrieben. Dabei wird erläutert, dass es sich um ein Naturraum handelt, der möglichst unberührt von menschlichem Einfluss oder Berührung ist (Liedtke, 2007).

In anderen Definitionsansätzen werden Unterscheidungen herangezogen, die einerseits die Wildnis und eine weitgehend unberührte Natur durch den Menschen beschreiben und andererseits die stärker beeinflusste natürliche Umgebung (wie Parks oder Grünanlagen) berücksichtigen (Bauer, 2018).

Die Unterscheidung der Begrifflichkeiten und Definitionsansätzen erweist sich durchaus sinnvoll und kann je nach Forschungsstand und Therapieansatz zum Einsatz kommen (Bauer, 2018).

### **2.2 Friluftsliv**

Die Natur nimmt eine essentielle Rolle in den verschiedenen Aussagen des Friluftslivs ein. Die wörtliche Übersetzung des Begriffs lautet „Freiluftleben“. Im übertragenen Sinne steckt in

„dem Leben draußen“ noch eine tiefere Bedeutung, die über die einfache wörtliche Übersetzung hinausgeht. Gemäß der Definition des norwegischen Umweltministeriums zeichnet sich Friluftsliv durch den Aufenthalt und die körperliche Aktivität im Freien aus, wobei das Ziel darin besteht, die Natur zu erleben (Voigt, 2002). Bedeutsam für die Erklärung des Phänomens friluftsliv sind die unauflösbaren individuellen Erlebnisse und Erfahrungen im Naturraum, welche die Verbundenheit zur Natur und die natürliche Lebensweise widerspiegeln (Lagerstrøm & Liedtke, 2004). Friluftsliv erfordert ein „gesundes Selbstbild, Selbstverantwortung und eine entsprechende Handlungskompetenz“ (Lagerstrøm & Liedtke, 2004, S. 6). Die Handlungskompetenz wird in der Integration von Friluftsliv im skandinavischen Bildungssystem deutlich. Das Prinzip des „learning by doing“ wird dabei als Vermittlungsstrategie mit signifikantem Erfolg angewendet. Neben dem Anwendungsgebiet der Bildung kann friluftsliv in der Prävention oder in der Therapie von Erkrankungen eingesetzt werden. Studien belegen gesundheitsfördernde Aspekte des friluftsliv auf körperliche Fitness und auf die psychische Gesundheit.

### **2.3 Anorexia nervosa**

Die Essstörung Anorexia nervosa wird gemäß dem ICD-10 charakterisiert als ein „absichtlich selbst herbeigeführten oder aufrechterhaltenen Gewichtsverlust“ (Dilling & Freyberger, 2001, S. 190). Die Reduktion des Körpergewichts wird durch eine Begrenzung der Kalorienaufnahme, selbstinduziertes Erbrechen, exzessive körperliche Aktivität oder den Gebrauch von Appetitzügler und/oder Diuretika erzielt. Bei den Betroffenen wirken massive Ängste in Bezug auf die Zunahme von Körpergewicht und das gestörte Selbstbild des Körperschemas wird verleugnet oder nicht adäquat wahrgenommen (Teufel et al., 2009). Die Erkrankung wird vornehmend bei jungen Frauen in der Pubertät diagnostiziert. Der Ätiopathogenese von Anorexia nervosa liegen die verschiedensten Faktoren zugrunde. „Soziokulturelle, persönliche, entwicklungspsychologische und genetische Faktoren können in unterschiedlicher Ausprägung Einfluss haben“ (Haberl, 2021, S. 2). Der Krankheitsbeginn wird als schleichend wahrgenommen, bei dem die Betroffenen im Verlauf die eigene Gewichtsschwelle immer niedriger für sich selbst festlegen. Zuzüglich zur geringen Nahrungsaufnahme wird oft exzessiv Sport ausgeübt, dass zu einem verbesserten Gefühl der Erkrankten durch den erhöhten Kalorienverlust führt.

Untergewicht über eine längere Zeitspanne geht mit einer Vielzahl von Komorbiditäten einher. Das reicht von kardiovaskulär-pulmonalen, über metabolischen und endokrinologischen

bis hin zu psychischen Folgeerscheinungen (Haberl, 2021). Neben den relevanten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Psychotherapieverfahren stellt sich die Frage, inwiefern auch Naturerlebnisse im Sinne des Friluftsliv eine unterstützende, therapeutische Maßnahme für die erfolgreiche Behandlung bei Anorexia Nervosa Erkrankten sein kann.

### 3 Studienlage

Die positiven, gesundheitsfördernden Aspekte des Aufenthalts bzw. der Bewegung in nahezu unberührtem Naturraum ist in den verschiedensten Studien bewiesen (Kaplan & Kaplan, 1989; Frumkin, 2001; Claßen & Bunz, 2018). Die Auswirkungen durch die Steigerung der allgemeinen Gesundheit können auf allen Ebenen des biopsychosozialen Konstrukts ansetzen (vgl. Abb. 1) (Claßen & Bunz, 2018).



Abb. 1. Überblick über die gesundheitsfördernden, gesundheitsschützenden und gesundheitsgefährdenden Potentiale von Naturräumen auf den Menschen (aus: Claßen & Bunz, 2018, S. 723).

Auf der psychischen Ebene bezieht sich die beruhigende Wirkung der Natur auf die Fähigkeit Stress zu reduzieren, Entspannung zu fördern und ein Gefühl des Wohlbefindens zu erreichen (Lohrberg, 2011). Besonders die Befunde zur Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration stimmen mit der Attention Restoration Theory (dt. Theorie der Aufmerksamkeitswiederherstellung) überein. Die Theorie beschreibt die Wiederherstellung der Konzentrationsfähigkeit durch den Aufenthalt in einer natürlichen Umgebung, welche die Merkmale

- (1) Abwesenheit vom Alltagsstress,
- (2) Faszination der Umgebung,
- (3) weitläufige Räume und Kontexte erleben,
- (4) sowie eine Auseinandersetzung mit Aktivitäten, die mit der intrinsischen Motivation der Person kompatibel sind,

umfasst (Ohly et al., 2016).

Darüber hinaus besteht das Potenzial, dass Naturräume als Ressource zur Bewältigung von psychischen Störungen wirken können. Diese Art der Coping-Ressource kann ihre Wirkung durch die restaurative Eigenschaft und/oder durch die Förderung von körperlicher Bewegung und sozialer Interaktion entfalten. Des Weiteren zeigen Studien eine positive Korrelation zwischen einem grünem Wohnumfeld und einem verringerten Auftreten von Angststörungen oder depressiven Phasen (Claßen & Bunz, 2018).

Durch diese gesundheitsfördernden Effekte der Natur steigt die Bedeutung in dem Sektor der therapeutischen Notwendigkeit. Besonders in dem Bereich der mentalen Gesundheit konnten bedeutsame Entdeckungen in dem Bereich der Attention Restoration Theory gemacht werden (Bauer, 2018). Aus der Theorie von Kaplan (1995) ist das zentrale Phänomen der „soft fascination“ zu erwähnen, welcher den gesamten Fokus der Aufmerksamkeit einer Person auf eine einzelne natürliche Begebenheit lenkt und dabei zeitgleich erschöpfte Aufmerksamkeitsressourcen wieder aufgefüllt werden. „Das wird besonders relevant, wenn innerhalb der Therapie ein großes Maß an Selbstregulierung, Aufmerksamkeit und Konzentration erforderlich ist“ (vgl. Bauer, 2018, S. 16). In den letzten Jahren wurde immer deutlicher, welche positiven Auswirkungen eine natürliche Umgebung auf den Genesungsprozess haben kann (Bauer, 2018).

In dem Zuge wurde eine Übersichtsarbeit von Trangsrud und Borg (2020) erstellt, die den positiven Einfluss von Friluftsliv speziell auf die Behandlung von Essstörungen erforscht. Es kann ein insgesamt positiver Einfluss von verschiedenen Faktoren, die für den Genesungsprozess bei Essstörungen von entscheidender Bedeutung sind, festgestellt werden. Insbesondere hat friluftsliv einen signifikanten Effekt auf das Körperbild, die Körperakzeptanz und das Selbstwertgefühl von Menschen mit Essstörungen. Durch die Teilnahme an friluftsliv-Aktivitäten haben die Betroffenen verkörperte Erfahrungen gemacht, die zu einem stärkeren Gefühl der Verbindung zu ihrem Körper und einem erhöhten Respekt für diesen geführt haben. Besonders bei Jugendlichen, die sich im Übergang zur Adoleszenz befinden, konnte festgestellt

werden, dass die Teilnahme an Outdoor-Programmen dazu beiträgt, ihre Widerstandsfähigkeit gegen negative Botschaften über Nahrung und ihren Körper zu stärken. Darüber hinaus kann Friluftsliv das Selbstwertgefühl stärken, indem es den sozialen Kontakt zu anderen in der Natur fördert. Zusammenfassend konnte eine allgemeine Kongruenz zwischen der Verbundenheit mit der Natur, einer verbesserten Lebensqualität, einem höheren Glücksgefühl und positiveren Emotionen der Menschen festgestellt werden (Trangsrud & Borg, 2020).

#### **4 Ausblick und Fazit**

Die vorliegende wissenschaftliche Arbeit zu dem Thema: Friluftslivs als eine unterstützende Ressource zur Behandlung von Anorexia nervosa, kann in Hinblick auf verschiedene Methoden durchgeführt werden. Es sollte eine repräsentative Gesamtstichprobe mit den relevanten Charakteristika definiert sein. Diese Stichprobe kann aus geeigneten Kliniken stammen, in denen die Teilnehmenden bereits diagnostiziert sind. Anderenfalls kann ein Fragebogen, wie der Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) oder der Body Shape Questionnaire (BSQ) zur Erfassung der Essstörung eingesetzt werden. Zudem sollte die Naturverbundenheit von jedem Teilnehmenden vor und nach der Intervention festgehalten werden. Auch hierzu ist der Einsatz eines Fragebogens, wie die Nature Relatedness Scale (NR-6) oder die Perceived Restorativeness Scale (PRS) möglich. Neben der Erfassung von Daten durch die Fragebögen zur Standardisierung der Daten können zusätzlich klinische Interviews oder Assessments von professionellen Therapeut\*innen durchgeführt werden, um eine umfassende Bewertung der Anorexia nervosa Symptome zu gewährleisten. In der Längsschnittstudie wird die abhängige Variable (AV) durch die Erfassung des Krankheitszustands repräsentiert, während die unabhängige Variable (UV) das Programm in der Natur darstellt. Damit die Intervention einen signifikanten Einfluss auf die Teilnehmenden hat, sollte der Zeitraum möglichst lang gewählt sein.

Konkret wird der Hypothese nachgegangen, dass Bewegung oder Aufenthalt in der Natur unter dem Gedanken des Friluftsliv eine unterstützende Ressource im Behandlungsprozess von Anorexia nervosa ist.

Die Studienlage zeigt positive Auswirkungen auf die Behandlung von Essstörungen durch den Aufenthalt in möglichst unberührten Naturraum. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung, kann Stress reduzieren, Entspannung fördern und das Wohlbefinden steigern (Claßen & Bunz, 2018). Außerdem zeigt die Attention Restoration Theory, dass der Aufenthalt in der Natur die



Konzentration wiederherstellen kann (Ohly et al., 2016). Konkret hat die Wirkung von Friluftsliv einen positiven Einfluss auf das Körperbild, die Körperakzeptanz und das Selbstwertgefühl von Menschen mit Essstörungen (Trangsrud & Borg, 2020). Basierend auf der vorhandenen Studienlage bietet sich ein vielversprechendes Potenzial für die Integration des Konzepts von Friluftsliv im Rahmen der Behandlung von Anorexia nervosa. Zukünftige, wissenschaftliche Studien sollten ein differenzierteres Bild der Essstörungen aufzeigen, damit die Therapie individuell angepasst werden kann. Bei der Behandlung von Anorexia nervosa spielt dementsprechend die Bewegung weniger eine Rolle als der Aufenthalt und das Erleben in der Natur. So kann deutlicher abgegrenzt werden, worauf der Fokus bei der jeweiligen Essstörung liegt. Außerdem sollte die optimale Dosis und Häufigkeit von Bewegung und Naturerfahrungen für eine positive Wirkung auf die Symptome von Anorexia Nervosa identifiziert werden. Des Weiteren können unterschiedliche Arten von Aktivitäten und Umgebungen untersucht werden. Die Outdoor-Programme sollten in die bestehenden Behandlungsansätze integriert werden, sodass ein Therapieerfolg in Aussicht steht. Dabei sind die langfristigen Effekte von Friluftsliv auf den Genesungsprozess bei Anorexia nervosa zu untersuchen durch Langzeitstudien und Follow-up-Untersuchungen. Durch eine multidisziplinäre Herangehensweise können umfassende Ansätze entwickelt werden, um die Genesung und das Wohlbefinden von Menschen mit Anorexia nervosa zu fördern.

## 5 Literatur

- Bauer, E., T. G. (2018). *Natürlich Achtsam – Inwieweit unterstützt Natur die Arbeit mit Achtsamkeit?*. München: Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften der Technischen Universität München.
- Claßen, T., & Bunz, M. (2018). *Einfluss von Naturräumen auf die Gesundheit–Evidenzlage und Konsequenzen für Wissenschaft und Praxis*. Bundesgesundheitsblatt–Gesundheitsforschung–Gesundheitsschutz, 6.
- Cohrdes, C., Göbel, K., Schlack, R., & Hölling, H. (2019). Essstörungssymptome bei Kindern und Jugendlichen: Häufigkeiten und Risikofaktoren. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheit*, 62, 1195-1204.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity: human health and the natural environment. *American journal of preventive medicine*, 20(3), 234-240.
- Haberl, S., A. (2021). *Das biopsychosoziale Modell in Bezug auf Essstörungen*. Graz: Medizinische Universität.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature. *Journal of environmental psychology*, 169-182.
- Lagerstrøm, D., & Liedtke, G. (2004). Friluftsliv-eine neue Dimension in der Vorbeugung und Therapie von Bewegungsmangelerkrankungen. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 20(01), 6-11.
- Lohrberg, F., & Pütz, M. (2011). *Stadtgrün und Gesundheit: Wie grüne Städte unsere Gesundheit fördern können*. Birkhäuser Verlag.
- Ohly, H., White, M. P., Wheeler, B. W., Bethel, A., Ukoumunne, O. C., Nikolaou, V., & Garside, R. (2016). Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), 305-343.

Schrader, A. (2008). *Natur: Begriff, Wahrnehmung, Deutung*. Verlag Ferdinand Schöningh.

Trangsrud, L. K., Borg, M., & Bratland-Sanda, S. (2020). Friluftsliv in eating disorder recovery: a systematic review. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 12(2).

Voigt, J. (2002). *Friluftsliv- Lieferant für neue Impulse für den Outdoor-Boom?* Hamburg: Universität Hamburg.