

Waldbaden (Shinrin Yoku):

Studie: Eine Studie, die im Journal of the American Heart Association im Jahr 2019 veröffentlicht wurde, untersuchte die Auswirkungen von Shinrin Yoku auf den Blutdruck und andere Parameter der Herz-Kreislauf-Gesundheit. Die Forscher fanden heraus, dass das Waldbaden zu einer signifikanten Reduzierung des systolischen und diastolischen Blutdrucks führte. Diese Ergebnisse legen nahe, dass das Eintauchen in die Natur, insbesondere in Wäldern, positive Effekte auf die kardiovaskuläre Gesundheit haben kann.

Quelle: Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., ... & Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 409.

Grünflächen und Bluthochdruck:

Eine Studie, veröffentlicht in der Zeitschrift *Environmental Health Perspectives*, untersuchte den Zusammenhang zwischen dem Zugang zu Grünflächen und der Gesundheit von Stadtbewohnern, einschließlich des Einflusses auf Bluthochdruck. Die Forscher fanden heraus, dass Personen, die in der Nähe von Grünflächen lebten oder leicht auf solche zugreifen konnten, niedrigere Raten von Bluthochdruck aufwiesen. Dies unterstreicht die Bedeutung von Grünflächen für die allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Quelle: Auchincloss, A. H., Diez Roux, A. V., Mujahid, M. S., Shen, M., Bertoni, A. G., Carnethon, M. R., ... & Evenson, K. R. (2008). Neighborhood resources for physical activity and healthy foods and incidence of type 2 diabetes mellitus: the Multi-Ethnic study of Atherosclerosis. *Archives of internal medicine*, 168(18), 1888-1894.