EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 20.08.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Wie Medizin

Mein Kopf dröhnt. Kein Wunder: Mittlerweile sitze ich seit Stunden am Laptop, um meine Hausarbeit fertigzubekommen. Zeit für eine Pause. Ich habe zwar wenig Lust drauf, aber ich entscheide mich für einen Spaziergang. Der ist bisher nämlich oft ein Gamechanger gewesen. Und wie sonst auch. Kaum bin ich im Park unterwegs, spüre ich, wie der Druck im Kopf nachlässt. Und das ist kein Zufall.
Forschende haben herausgefunden: Allein der Blick ins Grüne kann Schmerzen lindern. In Studien hat man erkannt, dass Menschen Schmerzen weniger stark wahrnehmen, wenn sie Naturbilder anschauen. Sogar im Gehirn lässt sich das zeigen. Die Bereiche, die normalerweise bei Schmerz aktiv sind, reagieren dann schwächer. Ziemlich spannend, oder? Klar, Natur ersetzt keine Schmerztablette und manchmal sind Arztbesuche und Medikamente echt nötig, aber seitdem ich immer mal wieder spazieren gehe, nehme ich meine Umgebung bewusster wahr. Und der Blick ins Grüne wirkt auf mich und meine Hausarbeitsverspanntheit wie Medizin.
Ich setz‘ mich kurz auf eine Parkbank, lass‘ den Blick schweifen und tank‘ein bisschen von der rezeptfreien Medizin. Als mein Kopf sich wieder klar anfühlt, geht‘s mit frischer Energie zurück an die Hausarbeit.

Sprecherin: Lisa Kielbassa
Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel