

NATUR AUF REZEPT

Gesundheitsbehörde liefert geniale Ideenliste fürs Draußensein

Natur macht gesund. Das hat auch der Nationale Gesundheitsdienst Shetlands erkannt und eine Liste mit Vorschlägen für kleine Aktivitäten unter freiem Himmel veröffentlicht. Wir stellen die schönsten Ideen vor



Foto: Olga / Fotolia

Auch Gassigehen können Hausärzte auf den Shetland Inseln jetzt verschreiben

Bewegung, Licht, Sauerstoff, Kontakt zu Tieren und Pflanzen: Die Natur ist heilsam. Deshalb hat der National Health Service (NHS) zusammen mit der Vogelschutz-Organisation RSPB Scotland einen **offiziellen Kalender** mit Ideen für heilende Tätigkeiten an der frischen Luft herausgegeben. Laut **RSPB** können die Nature Prescriptions – also Natur-Rezepte – auf den Shetland Inseln nun von Hausärzten verschrieben werden. Lange Spaziergänge, das Beobachten von Vögeln und der Kontakt zum Meer sollen dabei helfen, hohen Blutdruck zu reduzieren, Angstörungen zu mindern und die Konzentration zu erhöhen.

Lauren Peterson, Gesundheitsexpertin des NHS Shetland, betont, dass der Merkzettel die vielen Vorteile des Draußenseins hervorheben soll und gleichzeitig Ideen liefert, wie die Natur zu jeder Jahreszeit zur Gesundheit beitragen kann.

Eine Auswahl der schönsten Ideen von der NHS-Liste

- Begeben Sie sich in die Natur, seien Sie für drei Minuten still und lauschen Sie Ihrer Umgebung.
- Trotzen Sie dem Wetter und erleben Sie ein Hochgefühl von Wind und Regen in Ihrem Gesicht.

- Halten Sie Ausschau nach Spuren von Tieren
- Bauen Sie ein Vogelbad (beispielsweise aus einem umgedrehten Eimer-Deckel)
- Spielen Sie wie ein Achtjähriger! Warum nicht eine Höhle bauen oder mit Freunden die Spiele spielen, die Sie früher draußen gespielt haben?
- Leihen Sie sich einen Hund und gehen Sie Gassi.
- Bauen Sie ein [Insekten-Hotel](#).
- Beobachten Sie die Wolken am Himmel und versuchen Sie sie zu beschreiben.
- Tauchen Sie ins Gras ein (Buchstäblich! Mit dem Gesicht.)
- Gehen Sie auf Schatzjagd (zum Beispiel beim [Geocaching](#))
- Folgen Sie einer Hummel.
- Gehen Sie campen.
- Drehen Sie einen Stein um und schauen sie darunter.
- Lauschen Sie den Vögeln und versuchen Sie, die Geräusche zu kopieren und sich mit ihnen zu unterhalten.
- Bereiten Sie Ihrer Familie (oder Ihren Freunden) ein komplettes Drei-Gänge-Menü in der Natur.

Noch mehr Ideen finden Sie in dem [offiziellen Kalender](#) des National Health Services Shetland und der RSPB Scotland.

Mehr von GEO.de

- [Deutschlands schönste Kanutouren](#)
- [Fünf Camper-Tipps für den perfekten Urlaub](#)
- [Fünf Abenteuer am Wasser](#)

[ZUR STARTSEITE](#)

[Fan werden](#)