

Ein Aufenthalt in der Natur wirkt oft wie ein kleiner Neustart für unseren gesamten Körper. Schon kurze Zeit im Grünen kann unserer Gesundheit nutzen.

**1 OUTDOOR VS. INDOOR**

a Welche Aktivitäten bezeichnet man als Outdooraktivitäten? Kreuzen Sie an.



b Welchen Outdooraktivitäten gehen die Deutschen wohl am häufigsten nach? Kreuzen Sie an.

- |  |   |
|--|---|
| A <input type="checkbox"/> Wandern           | F <input type="checkbox"/> Fahrrad- oder Mountainbikefahren |
| B <input type="checkbox"/> Schwimmen in Seen | G <input type="checkbox"/> Joggen                           |
| C <input type="checkbox"/> Klettern im Fels  | H <input type="checkbox"/> Tauchen                          |
| D <input type="checkbox"/> Segeln            | I <input type="checkbox"/> Skifahren                        |
| E <input type="checkbox"/> Spaziergehen      | J <input type="checkbox"/> Grillen                          |



c Und wo verbringen die Deutschen wohl am häufigsten ihre Freizeit? Überlegen Sie gemeinsam.

d Betreiben Sie regelmäßig eine Outdooraktivität? Wenn ja, welche? Wenn nein, warum nicht? Erzählen Sie.

**2 Die Natur**

a Ein bekanntes deutsches Sprichwort lautet „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung.“ Können Sie sich vorstellen, was damit gemeint ist? Überlegen Sie gemeinsam.



b Und Albert Einstein sagte: „Schau dir die Natur an und du wirst alles verstehen.“ Welche Einstellung der Deutschen zum Thema „Natur“ kommt damit zum Ausdruck? Sammeln Sie Stichpunkte.

---



---



---



---

A © Getty Images/E+/alvarez; B © fotolia/Alexander Rochau; C © Thinkstock/Pixland; D © Getty Images/Stock/monkeybusinessimages; E © Thinkstock/Stock/Julief514; F © Getty Images/Stock/Simenkiy; Grillen © Thinkstock/Stock/Kerkez; Kind © Getty Images Plus/Stock/FamVeld

c Lesen Sie den folgenden Blogbeitrag. In jedem Satz ist ein Wort falsch. Schreiben Sie das passende Wort in die Lücke. Die Wörter am Ende des Textes können Ihnen helfen.

Die Deutschen *hassen* \_\_\_\_\_ die Natur. „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung,“ lautet ein *unbekanntes* \_\_\_\_\_ Sprichwort. Der Priester und Heilkundige Sebastian Kneipp *schrie* \_\_\_\_\_ im 19. Jahrhundert: „Ein Waldspaziergang ersetzt jede Medizin.“ Die vielen Radfahrer, Wanderer und Spaziergänger, mal mit Hund, mal ohne, scheinen es zu *widerlegen* \_\_\_\_\_: Die Deutschen sind ein Volk von *Indoor* \_\_\_\_\_-Fans. Aber stimmt das *unwirklich* \_\_\_\_\_?

Laut einer neueren Studie verbringen die Deutschen ihre Freizeit *ungern* \_\_\_\_\_ auf dem heimischen Sofa. Im Internet surfen, anstatt *einen Marathon* \_\_\_\_\_ zu gehen? Filme *essen* \_\_\_\_\_ anstatt Fahrradfahren? Selbst *die Katze* \_\_\_\_\_ ist heute bei den meisten eher ein gemütlicher Golden Retriever oder Mops als ein lauffreudiger Dalmatiner ... Ja, *wo* \_\_\_\_\_ denn nun? Sind die Deutschen *unbequem* \_\_\_\_\_ geworden? Am *Anfang* \_\_\_\_\_ gar Couchpotatoes?

Wie *hört* \_\_\_\_\_ es denn bei euch aus? Steigt ihr nach der Arbeit oder Schule gerne aufs *Pferd* \_\_\_\_\_ oder in die Laufschuhe? Oder *springt* \_\_\_\_\_ ihr, so wie ich, lieber auf der Couch, mit einer Tasse Tee und dem neuen Film, über den alle reden? Schreibt *mich* \_\_\_\_\_, wie ihr es mit der Bewegung in der Natur haltet. Ich freue mich auf eure *Fragen* \_\_\_\_\_!

lieben | Outdoor | am liebsten | der Hund | Kommentare | was | bekannt | Fahrrad |  
bequem | sehen | Ende | liegen | spazieren | mir | gucken | wirklich | schreiben | bestätigen

**3 DIE NATUR UND WIR**

a Was ist materiell/physisch, was immateriell? Ordnen Sie zu.

Gehirn | Psyche | Geist | Körper

materiell/physisch	immateriell

b Für jeden Absatz gibt es eine Überschrift. Ordnen Sie zu.

1 Ab in die Natur | 2 Wirkung auf den Geist | 3 Outdooraktivitäten und Sozialleben |  
4 Indoor und Outdoor | 5 Wirkung auf die Psyche | 6 naturverbunden |  
7 Kleine Veränderung, große Wirkung | 8 Wirkung auf den Körper

A \_\_\_\_\_

Morgens auf dem Smartphone scrollen, tagsüber am Computer arbeiten, abends einen Film schauen: Für viele Menschen in modernen Gesellschaften ist es normal, einen großen Teil ihres Alltags vor Bildschirmen zu verbringen. Arbeit, Schule und Freizeit finden häufig in geschlossenen Räumen statt. Wer es aber dennoch schafft, regelmäßig Zeit im Grünen zu verbringen, kann seiner Gesundheit viel Gutes tun, so die Wissenschaft. Bereits kleine Veränderungen bringen da einiges.

B \_\_\_\_\_

Bewegung an der frischen Luft aktiviert den ganzen Körper. Schon leichtere Aktivitäten wie Radfahren oder zügiges Gehen fordern die Muskeln und stärken das Herz-Kreislauf-System. Wer regelmäßig weitermacht, erhöht seine Ausdauer, unterstützt sein Immunsystem und kann Krankheiten wie Diabetes vorbeugen. Menschen, die sich viel draußen bewegen, fühlen sich oft fitter und sind weniger anfällig für Erkältungen. Das hat unter anderem damit zu tun, dass sie mehr Sonnenlicht abbekommen – das ist wichtig für die Vitamin-D-Produktion und damit für gesunde Knochen und das allgemeine Wohlbefinden.

C \_\_\_\_\_

Auch wirkt der Aufenthalt im Grünen beruhigend auf den Geist, kann Stress reduzieren und das innere Gleichgewicht fördern. Sanfte Naturgeräusche wie Vogelgezwitscher oder das Plätschern von Wasser helfen uns, zu entspannen in einem Alltag, der uns häufig mit zu vielen Reizen überfordert. In der Natur muss unser Gehirn weniger Reize filtern, sodass es sich erholen kann. Die Stresshormone im Körper werden weniger, zugleich werden Stoffe freigesetzt, die ein Gefühl von Ruhe unterstützen. Erholung in der Natur kann auch helfen, dass wir kognitiv wieder mehr leisten und uns besser konzentrieren können.

D \_\_\_\_\_

Die positiven Effekte von Naturerlebnissen zeigen sich auch bei psychischen Erkrankungen: So zeigten Untersuchungen zum Beispiel eine Linderung der Beschwerden bei Depressionen. Besonders vorteilhaft ist dabei die Kombination aus Natur und Bewegung, denn letztere steigert die Ausschüttung von Glückshormonen zusätzlich. Das heißt, Sport wirkt noch positiver auf unseren Körper, wenn wir ihn im Freien statt in geschlossenen Räumen ausüben.

E \_\_\_\_\_

Außerdem bieten Outdoor-Aktivitäten zahlreiche Chancen, unser Sozialleben zu bereichern – ein weiteres Plus für unsere Gesundheit. Ob Ausflug, Sport oder Projekte wie Urban Gardening: Gemeinsam mit anderen macht es vielen einfach mehr Spaß, dauerhaft aktiv zu bleiben. Bei Aktivitäten im Freien ist die Atmosphäre oft locker – ideal, um entspannt mit anderen zu plaudern und das Wir-Gefühl zu stärken. Alleinstehende, die ihre Naturabenteuer gern in der Gruppe erleben möchten, finden ein großes Angebot an organisierten Events, bei denen man über gemeinsame Interessen leicht neue Kontakte knüpft. Für Familien wiederum bietet die Natur verschiedenste Gelegenheiten, gemeinsam etwas zu unternehmen, das allen Spaß macht und Erholung bringt.

F \_\_\_\_\_

Um die gesundheitlichen Vorteile der Natur für sich zu nutzen, muss man nicht gleich aufs Land ziehen oder jeden Tag einen Ausflug in die Berge starten. Bereits kleine Veränderungen im Alltag können einen Unterschied machen und viele davon lassen sich zum Glück auch in der Stadt umsetzen – sei es die Mittagspause im Park, ein Spaziergang am Flussufer, oder gemeinsame Gartenarbeit in der Nachbarschaft ... und vielleicht lässt sich ein Teil des Arbeitswegs zu Fuß oder mit dem Fahrrad in einer grünen Umgebung zurücklegen. Es bringt sogar schon etwas, wenn Alltägliches wie (Online-)Meetings oder das Hausaufgabenmachen im Freien stattfinden. Selbst der Blick ins Grüne ist bereits gesundheitsfördernd: So zeigte eine Studie, dass Krankenhauspatient\*innen nach einer OP schneller gesund wurden, wenn sie von ihrem Fenster aus ins Grüne schauten statt auf graue Wände. Was zählt, ist, sich immer wieder bewusst mit der Natur zu verbinden. Kurze, häufige Aktivitäten sind dabei oft effektiver als seltene, lange. Und zusätzlich kann man ja vielleicht am Wochenende öfter mal einen größeren Ausflug machen.

G \_\_\_\_\_

Allerdings hat es der urbanisierte, technisierte Lebensstil mit sich gebracht, dass viele von uns kaum noch Bezug haben zur Natur, zu Tieren und Pflanzen. Das ist allein schon deshalb nicht verwunderlich, als unser Überleben in modernen Gesellschaften (meist) nicht von unserem Wissen über die Natur abhängt. Um wieder mehr Verbindung zur Natur zu spüren, müssen wir uns für sie öffnen, sie bewusster wahrnehmen – ihre Farben, Geräusche, Gerüche, die Tier- und Pflanzenwelt. Für den Anfang genügt oft schon ein kleiner Schritt: Einfach mal die Kopfhörer zuhause lassen, auf eine Bank im Park setzen und den Geräuschen der Natur lauschen ... Wer sein Naturwissen vertiefen will, hat dazu eine große Auswahl an Möglichkeiten, von Kursen in Naturschulen über Naturreisen bis zu Naturschutz- und Urban-Gardening-Projekten. Glücklicherweise bietet die Natur abwechslungsreichste Gelegenheiten, sich mit ihr zu beschäftigen. Da ist für jede und jeden etwas dabei.

H \_\_\_\_\_

Also, ab in die Natur! Es lohnt sich, denn Outdoor-Aktivitäten sind ein effektiver Weg, das eigene Wohlbefinden zu steigern und die Gesundheit zu fördern. Bereits kleine Veränderungen hin zu mehr Naturkontakt können dazu beitragen. Gerade in Zeiten, in denen immer mehr Menschen unter den gesundheitlichen Folgen von ständigem Alltagsstress leiden, ist das ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge, der sich häufig schon mit wenig Aufwand umsetzen lässt. Und wenn der Mensch generell wieder mehr Nähe zu Mutter Natur entwickelt, bringt das im besten Fall noch einen weiteren großen Vorteil mit sich: Je mehr wir über die Natur wissen, desto wahrscheinlicher ist es hoffentlich, dass wir uns ihr gegenüber respekt- und rücksichtsvoller verhalten.

**c Welche der Antworten a, b oder c passt? Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.**

- 1 Wer regelmäßig viel Zeit in der Natur verbringt, ...
  - a  wird krank.
  - b  tut viel für seine Gesundheit.
  - c  ist ein seltsamer Mensch.
- 2 Bewegung an der frischen Luft ist unter anderem deshalb gesund, weil ...
  - a  man dabei neue Leute trifft.
  - b  man sich länger bewegt als drinnen.
  - c  man dabei viel Sonnenlicht abbekommt.
- 3 Die Kombination von Natur und Bewegung ...
  - a  ist effektiver als Indoor-Sport.
  - b  ist weniger effektiv als Indoor-Sport.
  - c  ist genauso effektiv wie Indoor-Sport.
- 4 Schon ein Blick aus dem Fenster ins Grüne ...
  - a  aktiviert den Kreislauf.
  - b  ist heilsam.
  - c  verbessert das Sozialleben.
- 5 Um von den Vorteilen der Natur zu profitieren, muss man ...
  - a  mehrere Stunden täglich im Wald sein.
  - b  möglichst viele Vögel erkennen lernen.
  - c  sie bewusst wahrnehmen.
- 6 Projekte wie Urban Gardening sorgen dafür, dass ...
  - a  wir immer genug zu essen haben.
  - b  wir mit anderen Menschen zusammen Spaß haben.
  - c  wir Pflanzen besser kennenlernen.

d Lesen Sie folgenden Leserkommentar. Welche Aussagen drücken die gleiche Meinung aus, die Maja2026 in Ihrem Kommentar vertritt? Kreuzen Sie an.



**Maja2026** • 2h

Bewegung in der Natur? Dabei denke ich an Mücken, Sonnenbrand und verletzte Füße, weil ich wieder mal über einen Stein gestolpert bin. Ich bin jahrelang jeden Tag nach der Arbeit durch die Felder gejoggt. Am Wochenende standen dann Bergwandern und Mountainbikefahren auf dem Programm. Das Ergebnis? Elf Zeckenbisse, vier Mal ein Bänderriss im Fuß, unzählige Schürfwunden und mehr Mückenstiche, als ich zählen kann. Dazu schlechte Haut vom ständigen Schwitzen und Sonnenbrand, weil ich im Sommer öfter vergessen habe, mich einzucremen. Nein danke! Ich gehe inzwischen ins Fitnessstudio. Da bleibt man gesund und fit!

*Antworten • Verbergen*

- 1  Sport ist Mord.
- 2  Das Risiko für Verletzungen ist draußen zu groß.
- 3  Sport im Fitnessstudio ist besser als Joggen im Freien.
- 4  Mountainbike fahren ist toll.
- 5  Sport im Fitnessstudio verursacht schlechte Haut.
- 6  Jahrelanges Joggen durch die Felder hält fit.
- 7  Die Wirkung von Natur wird überschätzt.
- 8  Bewegung in der Natur entspannt Körper und Geist.

e Lesen Sie nun die Kommentare A bis D. Wie findet die Verfasserin oder der Verfasser Bewegung in der Natur? Markieren Sie in der Tabelle.

	positiv	negativ
Text A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text C	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Text D	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Bergfex** • 1h

Bergwandern ist das einzig Wahre! Ohne Berge könnte ich nicht leben. Diese Energie! Leider lebe ich zu weit von den Bergen entfernt, um jeden Tag Wandern zu gehen. Aber am Wochenende machen wir eigentlich immer eine Tour. Ich komme jedes Mal entspannt und erholt zurück. Ich überlege sogar, den Job zu wechseln, damit ich in die Berge ziehen kann. Jeden Tag zu Fuß den Berg hinunter zur Arbeit zu laufen, das wäre mein Traum.



**Sofatiger** • 1 h

Endlich spricht es mal jemand aus. Bewegung in der Natur wird völlig überschätzt. Ein Freund von mir hat sich schwer verletzt. Warum? Weil er unbedingt mit dem Mountainbike die steilsten Wege herunterfahren musste. Er sagt, Bewegung in der Natur ist gesund für Körper und Geist. Tja, das sieht man ja jetzt. Er kann froh sein, dass er am Leben ist. Sport ist Mord!



**Nixe** • 50 min

Ich schwimme sehr gerne in Seen und im Meer. Danach fühle ich mich jedes Mal ruhig, erfrischt und fit. Im Hallenbad hatte ich dieses Gefühl noch nie. Da ist es laut, es riecht nach Chlor und man sieht immer nur dieselben Kacheln am Boden. Langweilig! Im Freien weißt du nie, was du sehen wirst. Neulich ist mir ein ganzer Schwarm kleiner Fische begegnet, die eine ganze Weile mit mir mitgeschwommen sind. Ich glaube, sie dachten, ich bin ein Boot oder so. So etwas erlebst du in keinem Hallenbad!



**Bikefan • 20 min**

Ich habe Depressionen, aber seit ich jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit fahre, ist es besser. Der Weg führt durch einen Wald und das hilft mir enorm. Die Luft ist dort viel frischer, man atmet tiefer. Man hört die Vögel zwitschern und das macht mich fröhlich. Wenn die Sonnenstrahlen durch die Zweige fallen, fühlt sich die Welt manchmal fast magisch an. Ob ich ohne Bewegung in der Natur noch am Leben wäre? Ich weiß es nicht und hoffe, es niemals herausfinden zu müssen.

**4 IHRE MEINUNG**

a Schreiben Sie nun selbst einen Leserkommentar, in dem Sie Ihre Meinung zum Thema „Bewegung in der Natur“ ausdrücken. Notieren Sie zunächst Stichpunkte.

---

---

---

---



b Schreiben Sie nun einen kurzen Leserkommentar.



---

---

---

---

**LÖSUNGEN**

- 1a A, B, C, D und E sind Outdoor-Aktivitäten.
- 1b A, E, F und G sind die häufigsten Outdoor-Aktivitäten, wobei Spazierengehen der Spitzenreiter ist (und Grillen natürlich 😊).
- 2c Die Deutschen *hassen lieben* die Natur. „Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung,“ lautet ein *unbekanntes bekanntes* Sprichwort. Der Priester und Heilkundige Sebastian Kneipp *schrie schrieb* im 19. Jahrhundert: „Ein Waldspaziergang ersetzt jede Medizin.“ Die vielen Radfahrer, Wanderer und Spaziergänger, mal mit Hund, mal ohne, scheinen es zu *widerlegen bestätigen*: Die Deutschen sind ein Volk von *Indoor Outdoor*-Fans. Aber stimmt das *unwirklich wirklich*? Laut einer neueren Studie verbringen die Deutschen ihre Freizeit *ungern am liebsten* auf dem heimischen Sofa. Im Internet surfen, anstatt *einen Marathon spazieren* zu gehen? Filme *essen gucken* anstatt Fahrradfahren? Selbst *die Katze der Hund* ist heute bei den meisten eher ein gemütlicher Golden Retriever oder Mops als ein lauffreudiger Dalmatiner ... Ja, *wo was* denn nun? Sind die Deutschen *unbequem bequem* geworden? Am *Anfang Ende* gar Couchpotatoes? Wie *hört sieht* es denn bei euch aus? Steigt ihr nach der Arbeit oder Schule gerne aufs *Pferd Fahrrad* oder in die Laufschuhe? Oder *springt liegt* ihr, so wie ich, lieber auf der Couch, mit einer Tasse Tee und dem neuen Film, über den alle reden? Schreibt *mich mir*, wie ihr es mit der Bewegung in der Natur haltet. Ich freue mich auf eure *Fragen Kommentare*!
- 3a *Materiell/physisch* sind das Gehirn und der Körper, *immateriell* sind Psyche und Geist.
- 3b A4 B8 C2 D5 E3 F7 G6 H1
- 3c 1b 2c 3a 4b 5c 6c
- 3d 2, 3 und 7 sind korrekt.
- 3e Text A, C und D sind positiv. Text B ist negativ.