

Begrünte Umgebungen beeinflussen die Darmgesundheit

Datum: 20.02.2026

Original Titel:

Greenspace and intestinal diseases: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Aufenthalt in begrünten Umgebungen relevant für Darmerkrankungen?
- Analyse über 9 Studien; Metaanalyse über 8 Studien
- Signifikanter Schutzeffekt vor Morbus Crohn sowie möglicher Schutzeffekt vor Diarrhö
- Kein signifikanter Zusammenhang mit Colitis ulcerosa und Dickdarmkrebs
- Verbesserte Luftqualität, erhöhte mikrobielle Vielfalt und verringerter Stress könnten positive Effekte erklären

MedWiss – Der Aufenthalt in begrünten Umgebungen hat einen signifikanten schützenden Effekt gegenüber Morbus Crohn sowie einen möglichen Schutzeffekt vor Durchfallerkrankungen, jedoch keinen nachweisbaren Einfluss auf Colitis ulcerosa oder Dickdarmkrebs. Mögliche Mechanismen sind bessere Luftqualität, eine höhere mikrobielle Vielfalt und geringerer Stress.

Begrünte Umgebungen werden potenziell als therapeutisch vorteilhaft für Darmerkrankungen beschrieben, die bisherigen Ergebnisse sind jedoch uneinheitlich. Aktuelle Forschungen zeigen eine große Bandbreite in der Bewertung von Begrünung und umfassen verschiedene Bevölkerungsgruppen, wobei ein Publikationsbias nicht ausgeschlossen werden kann.

Im Grünen sein: Gut für den Darm?

Chinesische Autoren haben im Rahmen einer systematischen Übersichtsarbeit und Metaanalyse die Effekte von Aufhalten in begrünten Umgebungen auf die Darmgesundheit und Darmerkrankungen nun näher beleuchtet. Der Aufenthalt in begrünten Umgebungen wurde über den „Normalized Difference Vegetation Index“ (NDVI) und die Wohnnähe zu Grünflächen erfasst. Eine umfassende Bewertung wurde durch die Kombination verschiedener Methoden wie Landnutzungs- und Satellitendaten erreicht. Die Untersuchung schloss verschiedene Darmerkrankungen ein, darunter Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Dickdarmkrebs und Diarrhö.

Systematischer Review und Metaanalyse über 8 Studien

Die Recherche ergab 9 Studien, von denen 8 Studien in die Metaanalyse eingeschlossen wurden. Die Ergebnisse zeigten einen signifikanten Schutzeffekt von begrünten Umgebungen gegenüber Morbus Crohn sowie einen potenziellen Schutzeffekt gegenüber Diarrhö. Für Colitis ulcerosa und

Dickdarmkrebs konnte kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden.

Begrünte Umgebungen schützen vor Morbus Crohn und Diarrhö

Begrünte Umgebungen könnten demnach die Darmgesundheit positiv beeinflussen. Die Autoren vermuten Mechanismen wie verbesserte Luftqualität, erhöhte mikrobielle Vielfalt und reduzierten Stress als besonders relevant. Die bisherigen Studien unterstützen die Entwicklung gesünderer städtischer Umgebungen sowie von Präventions- und Behandlungsstrategien bei Darmerkrankungen, so das Fazit der Autoren. Weitere Studien müssen jedoch Effekte konkreter Interventionen untersuchen.

Referenzen:

Zhang A, Zhao T, Li H, Xia T, Zhang S, Zhu Y, Ding K. Greenspace and intestinal diseases: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 2025 Aug 1;25(1):2602. doi: 10.1186/s12889-025-23629-9. PMID: 40751183; PMCID: PMC12315473.