

## Naturfotografie als Kraftquelle



# Wie die Natur auf Körper + Seele wirkt

---

Die spannenden Ergebnisse einer amerikanischen Studie zeigen, dass das Anschauen von Natur positive Gefühle weckt, auch wenn es Fotos sind!

Wenn wir Natur sehen, sind wir ...

- geselliger, sozialer, freundlicher und einfühlsamer.
- mehr dazu bereit mit anderen zu teilen und handeln großzügiger.

Patienten mit Blick in die Natur oder auf Naturfotos ...

- genesen schneller
- haben weniger Stress
- benötigen weniger Schmerzmedikamente

Der österreichische Biologe und Autor Clemens G. Arvay sammelt seit Jahren internationale Forschungsergebnisse zur Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit. Er ist

... überzeugt, dass der Wald ...

- gegen Depressionen, psychische Stressbelastungen und Burnout hilft
- unser Immunsystem stärkt
- uns vor ernsthaften chronischen Krankheiten und einem Herzinfarkt schützen kann

Die vielen Sinneseindrücke, wie der Geruch von Tannennadeln und das Zwitschern von Vögeln stimulieren den Parasympathikus. Dieser Teil des Nervensystems ist für Erholung und Regeneration auf Zellebene zuständig.

Britische Forscher haben außerdem nachgewiesen, dass Bewegung im Wald Stress abbaut und die Stimmung hebt. Der japanische Natur-Immunologe Qing Li und Autor des Buches „Die wertvolle Medizin des Waldes“ hat herausgefunden, dass

nach zwei Stunden im Wald ...

- die Immunabwehr erhöht ist
- Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung gestärkt werden
- Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken

Quellen:

<https://www.baiersbronn-magazin.de/die-heilkraft-des-waldes-1>

<https://pagewizz.com/erstaunlich-die-positiven-wirkungen-von-naturbildern-auf-koerper-und-seele/>

# Einfache 7 Schritte Fotoinspiration

---

Diese Übung kannst du mit jeder Kamera oder deinem Smartphone machen. Viel Freude dabei!

## Schritt 1

- Nimm dir 30-60 Minuten Zeit für dich selbst.
- Gehe in die Natur, z. B. zu einem Teich, Wald, Park oder in deinen Garten.

## Schritt 2

- Atme tief durch und schau dich in Ruhe um.
- Nimm deine Umgebung ganz bewusst wahr. Achte auch auf Kleinigkeiten!

## Schritt 3

- Woran bleibt dein Blick hängen?
- Entscheide dich jetzt für ein einziges Motiv!

## Schritt 4

Spüre in dich hinein und finde heraus, was dir an deinem Motiv so gut gefällt:

- Die Form?
- Die Farbe?
- Die Struktur?
- Wie das Licht darauf fällt?

## Schritt 5

- Betrachte dein Motiv von allen Seiten.
- Überlege, wie du das, was dir am besten an deinem Motiv gefällt, zeigen kannst.
- Mache ein paar Fotos und wähle dann aus, welches dir davon am besten gefällt.

## Schritt 6

Probiere, ob du das ausgewählte Foto noch schöner aufnehmen kannst:

- Gibt es einen anderen Hintergrund, vor dem sich dein Motiv besser abhebt?
- Lenkt etwas von deinem Motiv ab, wie ein Ast, eine Straße, ein heller Lichtfleck, etc.?
- Platziere dein Motiv an unterschiedlichen Stellen auf deinem Foto, z. B. in der Mitte, in der rechten oberen Bildhälfte und in der linken unteren Bildhälfte.

## Schritt 7

- Trau dich, etwas Neues auszuprobieren!
- Lass deinen Einfällen freien Lauf und bewerte sie nicht. Es gibt kein Richtig oder Falsch.
- Denk dran: Du machst das für dich und diese Fotos brauchen nur dir gefallen!

# Tipps für schönere Naturbilder

---

Probiere beim Gestalten immer so wenig wie möglich und soviel wie nötig auf deine Fotos zu nehmen, um deine Botschaft zu vermitteln.



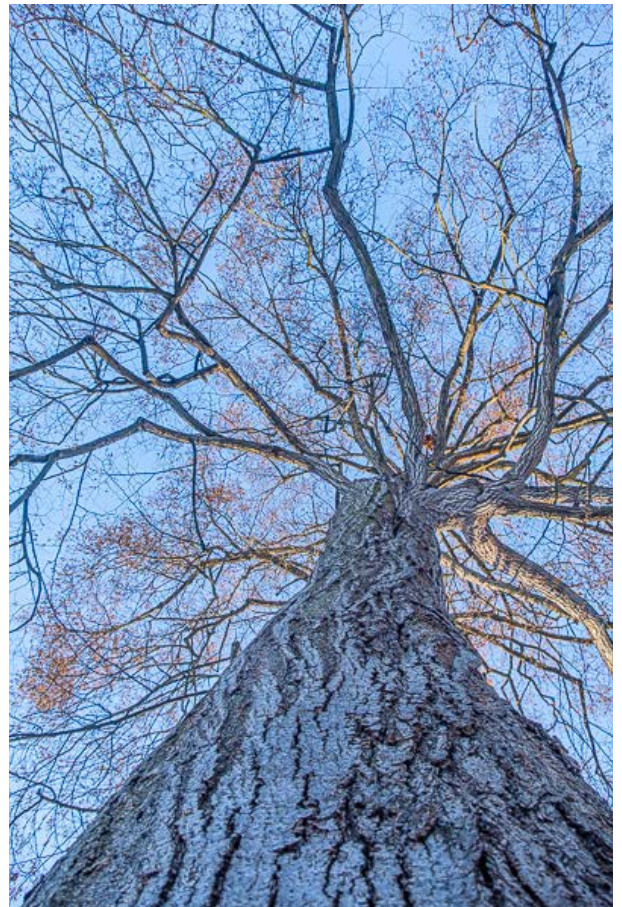
Hier ist zu viel am Bild. Der Pilz, der das Hauptmotiv ist, kommt nicht zur Geltung.



Wenn du alles Überflüssige weglässt, steht dein Motiv im Mittelpunkt.



Trau dich, dein Motiv anzuschneiden!



Probiere neue Perspektiven!

# Erkenne, was von deinem Motiv ablenkt

Damit dein Motiv so richtig schön zur Geltung kommt, ist es wichtig, dass nichts unnötig den Blick ablenkt. Hier verrate ich dir, wie du solche „Störenfriede“ erkennst.

Typische Störenfriede, die von deinem Motiv ablenken können, sind:

- Lichtflecken, die viel heller oder dunkler als dein Motiv sind.
- Dinge, die an den Rändern ins Bild stehen, z. B. Grashalme oder Äste.
- Elemente, die im Vordergrund des Fotos groß drauf sind.

Welche Störenfriede kannst du auf dem Bild links unten entdecken?



Hier stört die helle Stelle in der linken, oberen Ecke und der dunkle Bereich mit den Gräsern rechts unten.



Bei diesem Foto sorgt das einheitliche Grün dafür, dass sich die Blüte schön abhebt.

# Hole dir Natur-Kraft in deine Räume

---

Schau dir deine Naturfotos zuhause durch und wähle einen oder mehrere Favoriten aus.

Platziere dein Lieblingsbild, wo du es sehen und dich immer wieder darüber freuen kannst:

- Verwende es als Hintergrundbild auf deinem Computer und deinem Handy
- Drucke dein Lieblingsbild aus und hänge es an die Wand

Höre dir Aufnahmen von Vogelgezwitscher an, z. B. von Youtube.

Gönne dir ein ätherisches Öl mit Waldduft, z. B.

- Fichtennadeln für Entspannung & Gelassenheit
- Zeder für Selbstvertrauen
- Zirbelkiefer für klare Luft & Stabilität

## Meine „slow & simple“ Fotografie

---

Einfach und entschleunigt fotografieren bedeutet für mich, sich wirklich Zeit zu nehmen für ein Motiv.

Entdecke mit mir eine neue Art der Fotografie: Einfach, entspannt, entschleunigt & kreativ!

- Erforsche neue Perspektiven
- Entwickle einen Blick für spannende Bildkomposition
- Erlerne die Essenz deiner Motive zu erkennen & einzufangen

Wie dir schönere Bilder mit der „slow & simple“ Fotografie gelingen, kannst du hier nachlesen.

In meinem slow & simple Fotografie E-Books findest du jeweils 40 kreative Fotoideen und wunderschöne Beispielbilder-

Sie eignen sich für jedes Können und jede Kamera, sowie großteils auch für das Fotografieren mit dem Smartphone.



# Slow + simple Fotografie E-Books

**Mein Geschenk für dich: 15% Rabatt auf alle E-Books**

**Code: HMAFSC2410**  
Gültig bis 30. September 2024

## Wunderwelt Wasser Fotografie E-Book

Entdecke die Vielfalt der Motive am Wasser, wie rauschende Wellen, tosende Wasserfälle, bunte Boote und wunderschöne Wassertiere. Gehe mit deiner Kamera auf Entdeckungsreise in der Stadt, vor der Haustür, am Meer oder nach dem Regen.



<--- zum [Wasserfotografie E-Book](#)



## Waldfotografie E-Book - Von der Wurzel bis zur Krone

Hast du Lust darauf, den Wald mit neuen Augen zu sehen? Mit kreativen Inspirationen für Nahaufnahmen, Landschaftsbilder & experimentelle Fotografie.



<--- zum [Waldfotografie E-Book](#)



## Blumenfotografie E-Book - Vom Veilchen bis zur Apfelblüte

Tauche ein in eine Welt voller Farben & Details. Hol dir 40 Ideen für kreative Fotos für drinnen & draußen für das ganze Jahr. Mit Blühkalender und Foto-Locations in Deutschland und Österreich.



<---zum [Blumen- & Blütenfotografie E-Book](#)



## Wundervolle Winterfotografie E-Book

Entdecke die Winterfotografie neu mit 40 kreativen Ideen, von denen du 28 auch ohne Schnee umsetzen kannst.



<--- zum [Winterfotografie E-Book](#)

