

Intuitiv messen wir intakten grünen Freiräumen inner- und ausserhalb der Siedlungen grosse Bedeutung zu für unser physisches und psychisches Wohlbefinden. Was wir fühlen, ist aber auch wissenschaftlich belegt.



Text und Bilder: Stephan Lenzinger, Landschaftsarchitekt HTL/FH

Natürlich gestaltete Aussenräume begünstigen die Erholung von geistiger Müdigkeit. Dadurch verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit.

Wissenschaftlich belegt – Grünräume fördern die Gesundheit

Obwohl die Menschen Landschaft und Gesundheit historisch betrachtet eng miteinander verbunden haben, wurde dieser Zusammenhang bisher kaum untersucht. Vor dem Hintergrund, dass wissenschaftliche Belege weitgehend fehlen, lancierte die Stiftung Landschaftsschutz Schweiz (SL) mit den Ärztinnen und Ärzten für Umweltschutz bereits 2005 die Aktion «Paysage à votre santé». Zum Projekt gehört auch eine wissenschaftliche Literaturrecherche vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern aus dem Jahr 2007. Damit das Potenzial der Landschaft als gesundheitsfördernde Ressource ausgeschöpft werden kann, muss bekannt sein, wie Landschaft das physische, psychische und soziale Wohlbefinden beeinflusst. Der nachfolgende Bericht destilliert, die für unsere Branche relevanten Ergebnisse.

Brachliegendes Potenzial

Gemäss Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Gesundheit ein Zustand des kompletten physischen und psychischen Wohlbefindens. Mit anderen Worten ist Gesundheit mehr als nur die Absenz von Krankheit. Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky (1923–1994)

entwickelte ein für die Grüne Branche interessantes Modell. Er fragte, was den Menschen gesund macht und was ihn gesund hält, und nicht bloss, was ihn krank macht. So begründete er die Salutogenese. Bis dahin legte die Forschung den Fokus auf die Pathogenese, welche die Entstehung und Vermeidung von Krankheit untersucht.

Die Frage, welche Faktoren und Eigenschaften die Salutogenese beeinflussen, lässt naturnahe Freiräume und ihre Wirkung auf die Gesundheit in anderem Licht erscheinen. Denn die Empfindungen, welche Grünräume bei uns auslösen, lassen sich mit dem menschlichen Urbedürfnis nach Ruhe und Entspannung erklären. Nur wenn die Gestaltung von Grünräumen auf menschliche Grundbedürfnisse Bezug nimmt, kann mit Raumplanung und Landschaftsarchitektur aktiv Gesundheitsförderung betrieben werden. Der Aufenthalt in der Natur und bereits das Betrachten von Naturbildern aktivieren den Parasympathikus als Teil des vegetativen Nervensystems und bringen den Menschen in einen Ruhezustand, was positive Auswirkungen auf seine Organe hat. Diese im Prinzip einfache Herleitung

eröffnet ein immenses Potenzial in der Primärprävention etlicher Zivilisationskrankheiten, das im Rausch nach «Neuem und Besserem» untergeht.

Stadtgrün erhöht die Zufriedenheit

Die schwärmerischen Erzählungen älterer Menschen über frühere landschaftliche Qualitäten im Siedlungsraum lassen die jüngere Generation mit einer inneren Leere zurück. Schlitteln auf dem Stadthügel oder Eislaufen auf dem nahen Tümpel, Baden im Dorfbach oder bunte Strässerle pflücken – gleich von der Blumenwiese nebenan – war selbstverständlich. Diese für unser Wohlbefinden zentralen Siedlungseigenschaften sind in wenigen Jahrzehnten weitgehend zerstört worden.

Dr. Ruta Lasauskaite, Forscherin und freie Psychologin, wies letztes Jahr an der Zentralkonferenz des Fachverbandes Schweizer Raumplaner in ihrem Referat darauf hin, dass Reizüberflutung in dichtem Siedlungsgebiet elementare mentale Prozesse beeinträchtigt. Ein paar Minuten in einer überfüllten Strasse vermindere die Erinnerungsleistung und reduziere die emotionale Selbstkont-



Der Blick aus dem Fenster auf Vegetation beschleunigt den Genesungsprozess.



Schöne Landschaften oder grüne Freiräume sind eindeutig gesundheitsfördernd.

rolle. An diesen Stress könne man sich, entgegen einer weitverbreiteten Meinung, nicht gewöhnen.

Die Art und Weise, wie eine Gemeinde gestaltet ist, beeinflusst das Wohlbefinden ihrer Bewohner massgebend. Bereits das Bauen nach (landschafts)ästhetischen Idealen ist eine wichtige gesundheitsrelevante Komponente, die positive Auswirkungen auf das physische und soziale Verhalten zeigt. Attraktiv konzipierte Fassadenbegrünungen oder vegetationsreiche Strassenumgebungen wirken stressreduzierend und ersetzen negative Gedanken durch positive Gefühle wie Zufriedenheit, Freundlichkeit und Ruhe. Feinfühlig angelegte Parkanlagen sind Orte der Erholung von geistiger Müdigkeit. Studien haben gezeigt, dass grüne Oasen in Städten bevorzugt zur Reflexion und Kontemplation aufgesucht werden und als Katalysator zur Bewältigung von Lebensaufgaben dienen. Aufgestauter Ärger und Aggression werden vermindert, was Kriminalität dämpfen kann.

Eine interessante Planungshilfe ist die Studie von Özgüner+Kendle (2006). Sie stellt fest, dass sogar der Charakter einer Parkanlage menschliche Empfindungen und Verhaltensweisen beeinflusst. Der Aufenthalt in formal gestalteten Parks wird als sicherer, beruhigender und erholsamer empfunden als jener in naturalistisch angelegten Grünräumen. Dafür werden in Letzteren die Gefühle von Natürlichkeit und Freiheit höher eingeschätzt. Soziale Kontakte sind hier ein-

facher zu knüpfen. Ästhetisch ansprechende, grüne Aussenräume tragen nicht nur in hohem Mass zu sozialen Begegnungen bei, sondern lassen beim Menschen eine emotionale räumliche Bindung entstehen. Dadurch engagiert er sich vermehrt in der Gesellschaft und fühlt sich besser integriert.

Die physische Aktivität der Stadtbevölkerung korreliert ebenfalls mit der Umgebungsgestaltung. Schöne, sichere und bewegungsfreundliche Grünräume erhöhen das körperliche Training im Freien. Studien weisen darauf hin, dass in Städten mit vielen, ästhetisch ansprechenden Grünflächen die Neigung der Bewohner zu Übergewicht geringer ausfällt als in Siedlungen, die auf die Aussenraumgestaltung keinen Wert legen.

Wohngrün verkürzt Krankheitszeiten

Machen wir uns nichts vor: Der aktuelle Trend zur Verdichtung bedeutet Vernichtung von Grünraum innerhalb der Siedlung. Die Forderung besorgter Kreise, dass verdichtetes Bauen nicht zulasten der Freiräume erfolgen sollte, und nun «hochwertige» Siedlungsentwicklung das Gebot der Stunde sei (was haben wir denn bis jetzt gemacht?), wird wohl ein Antagonismus bleiben. Schade! Denn schöne Gärten für das Zuhause sind eine wichtige Energiequelle für die Pflege unserer Gesundheit.

Studien zeigen, dass Gärten und Gartenarbeit durch verschiedene Mechanismen zum Wohlbefinden beitragen. Das Gärt-

nern vermittelt durch die körperliche Bewegung und durch die Faszination zur Natur Ruhe und Friedlichkeit. Der Prozess des Gärtnerns kann ausserdem das Selbstvertrauen und somit die Zufriedenheit mit der eigenen Person erhöhen, indem Verantwortung für einen Garten übernommen wird und das Pflanzenwachstum Erfolge sichtbar macht. Bereits die Planung des eigenen Gartens ist durch das Gefühl der Identifikation gesundheitswirksam.

Bei der Gestaltung einer gesundheitsfördernden Wohnumgebung gibt das Modell von Maderthaler (1995) den Planenden interessante Hinweise. Es nennt zehn Bedürfnisse, die erfüllt sein müssen, damit sich der Mensch in seiner Umwelt wohlfühlt. Die «Privatheit» und die «Regeneration» sind zwei davon. Ersteres meint die Wahrung der Intimsphäre, den Schutz vor Einsehbarkeit und Mithören. Letzteres berücksichtigt den Schutz vor Lärm, die Notwendigkeit von Licht und die Möglichkeit der Bewegung.

Sogar der Blick auf die Natur wurde untersucht. So gibt es von Van den Berg (2003) und Ulrich (1989) wissenschaftliche Belege dafür, dass der Einfluss des Blickes aus dem Fenster auf Vegetation im Vergleich zum Blick auf eine nackte Hausmauer die Erholung von Krankheit beschleunige und weniger Vermerke über Schmerzen und Unwohlsein registriert würden. Die pädagogische Gesundheitskomponente ist wohl einer der wichtigsten Gründe für grüne Wohnum-

gebungen. Der direkte und sichere Zugang zu Freiräumen mit vielen natürlichen Landschaftselementen beeinflusst die Entwicklung eines Kindes positiv. Es spielt länger, öfter und kreativer und entwickelt eine ausgeprägte Geschicklichkeit und Bewegungsfähigkeit. Durch die direkte Landschaftserfahrung nimmt das Kind auch Abläufe und Zyklen in der Natur wahr. Das gibt ein Gefühl von Kontinuität und Sicherheit, was zu einer stabilen emotionalen Entwicklung beitragen kann. Wollen wir in Zukunft eine Gesellschaft, die sich für den Erhalt einer intakten Landschaft einsetzt, braucht es nach Gebhard (1994) Menschen, die im Kindesalter Natur erleben durften.

Grüne Firmenareale erhöhen die Konzentrationsfähigkeit

Betrachtet man die unwirtschaftlichen Gewerbezone, scheint der Mensch als Produktionsfaktor keine grosse Rolle zu spielen. Erst ein paar international agierende Konzerne haben den Nutzen grüner Firmenareale für sich entdeckt.

Natürlich gestaltete Aussenräume haben eine günstige Wirkung auf die Erholung von geistiger Müdigkeit und die Erneuerung der Aufmerksamkeit. Das führt zu einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit und hilft den Mitarbeitenden, neue Ideen und Chancen für anstehende Probleme zu finden. Diesen Zusammenhang erklären Kaplan+Kaplan (1989) in ihrer Attention Restoration Theory (ART), wonach erholsame Umgebungen über vier Eigenschaften verfügen müssen:

- Wegsein: Sie vermitteln Abstand zur täglichen Arbeit.
- Faszination: Sie ziehen die Aufmerksamkeit ohne Anstrengung auf sich.
- Ausdehnung: Sie ermöglichen die Entdeckung von Neuem.
- Vereinbarkeit: Sie ermöglichen das, was eine Person tun möchte. Was wurde seither erreicht?

Auf wissenschaftlicher Ebene entstanden diverse Forschungsarbeiten und eine breite Diskussion. So organisierte die Forschungsanstalt für Schnee Wald und Landschaft (WSL) zwei internationale Konferenzen über Landschaft und Gesundheit (2009/2012). Am Rapperswiler-Tag 2015 referierte Jasmin Matros von der Juniorforschungsgruppe StadtLandschaft+Gesundheit am Lehrstuhl für Landschaftsarchitektur an der Universität Aachen über freiraumspezifische Wohlfühlfaktoren. Ebenfalls zeugen viele



Entgegengesetzte Richtung: Aufhebung von Familiengärten zwecks Attraktivitätssteigerung als Wirtschaftsstandort.

Publikationen vom erwachten Interesse am Thema. Der Zwischenbericht «Landschaftsbeobachtung Schweiz» (Bafu 2013) präsentiert neue Ansätze sowohl zur Erfassung von physischen Landschaftsqualitäten als auch zur Abbildung der Wahrnehmung der Landschaft durch die Bevölkerung. Erwähnenswert ist auch die Masterarbeit über die Wirkung der Landschaft auf die Gesundheit – am Beispiel der Umgebung des Flughafens Tegel (Marinyok 2009). Anthos (3/2013) widmete dem Gesundheitsaspekt von urbanen Grünräumen ein ganzes Heft. Unter dem Titel «Gesundheit fördern, Landschaft gestalten» ist dieses Jahr eine Broschüre für Gemeinden (Herausgeber: SL) entstanden. Sie zeigt auf, welche Kriterien wichtig sind, damit sich die gesundheitsfördernde Wirkung von Landschaft entfalten kann.

Auf der Umsetzungsebene gilt es dem Liebefeldquartier in Köniz BE besondere Beachtung zu schenken. Dieses wurde anhand von 37 Kriterien einem Gesundheits-Check unterworfen, um das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Bewohner zu eruieren. Die auf die Partizipation der Bevölkerung basierende Methode erwies sich als Erfolg versprechend und praxistauglich, um urbane, öffentliche Freiräume hinsichtlich ihrer Gesundheitsrelevanz zu bewerten.

Auf lokaler bzw. auf privater Ebene lässt sich feststellen, dass sich vermehrt renommierte Unternehmungen und fortschrittliche Städte mit dem Potenzial der Landschaft auseinandersetzen. Indem

sie Campusareale oder Parkanlagen schaffen, sorgen sie nicht nur für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden resp. Bewohnerinnen und Bewohner, sondern schaffen auch Mehrwert für ihre Firma oder ihre Gemeinde.

In entgegengesetzter Richtung

Trotz grosserer Beachtung des Themas, läuft die für den Bürger sichtbare Entwicklung in entgegengesetzter Richtung. Da die Zersiedelung, die Verdichtung oder die Energiewende starke Trends sind, welche es für den Profit nicht zu verpassen gilt, bleibt die Landschaft als wertvolle Ressource in schwacher Position. Dies führt nicht nur zu einem Verlust qualitativ hochwertiger Grünräume, sondern schadet eben auch der Gesundheit einer Gesellschaft. Erst wenn grosse Player wie Krankenkassen einsehen, dass mit einem sorgsamem Umgang mit der Landschaft und bewusst gestalteten Freiräumen Millionen an Gesundheitskosten einzusparen wären, und auf Wirtschaft und Politik Druck ausüben, wird sich das Blatt wenden. Doch auf dem Weg zur Erkenntnis, dass der Wohlstand einer Volkswirtschaft nicht alleine mit einer BIP-Zahl gemessen werden sollte, stehen wir nicht mal am Anfang.