

Gärten sind wichtig für die Gesundheit

Zur Debatte über „Nachverdichtung“:

Warum sind Gärten mehr als Abstandsflächen zwischen Häusern? Gärten machen uns gesünder. Also wenn es richtige Gärten sind, nicht nur kleine Abstandsflächen zwischen den Häusern, wo gerade noch ein Müllhäuschen, ein Fahrradständer und der Zugangsweg zum Gebäude Platz haben. Ein richtiger Garten darf durchaus klein sein, er macht uns trotzdem gesünder, wenn wir es zulassen. Das früher eher etwas spießig angehauchte so genannte Garteln erfreut sich zu Recht zunehmender Beliebtheit. Die Gartenbranche schreibt deutlich steigende Milliardenumsätze.

Der Garten ist aber nicht nur Arbeit an der frischen Luft. Neue Untersuchungen weisen nach, dass er wie ein Gesundheitselixier auf Körper und Seele wirkt. Die Beschäftigung im Garten stärkt das Immunsystem, lindert Hautkrankheiten wie Schuppenflechte oder Ekzeme sowie Neurodermitis. Die Farbe Grün lässt Glückshormone sprudeln, die Beschäftigung mit den Pflanzen und Tieren lässt Sorgen in den Hintergrund treten. Sie hilft gegen Stress, Diabetes, Bluthochdruck, Vitamin-D-Mangel und beugt damit nicht nur Osteoporose, sondern auch anderen Krankheiten wie Krebs und Herzproblemen vor. Gestaltungsräume in der Natur sind wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung von Kindern.

Die Stadt braucht Grün- und Erholungsflächen auch im Nahbereich. Als Frischluftschneisen wirken sie gegen die Überhitzung des Stadtklimas. Bäume und Sträucher filtern Luftschadstoffe, sorgen für Abkühlung der städtischen Temperatur und Verbesserung der Luftqualität sowie der Trinkwasserqualität durch Versi-

ckung und Schadstofffilterung in Böden.

Mit zunehmender Urbanisierung werden Grünflächen und Gärten immer bedeutender werden. Denn eine minimale Naturerfahrung scheint für die Mehrheit existenziell notwendig zu sein. Hierzu ein nach wie vor aktuelles Zitat von Fritz Schumacher 1930, einem der profiliertesten Städtebauer, der dem Stadtgrün große Bedeutung zumaß: „Bauflächen entstehen, ohne dass man sich um sie kümmert. Freiflächen verschwinden, wenn man sich nicht um sie kümmert. Nur durch systematische städtebauliche Pflege können sie als dauerndes Gut gewonnen werden.“

Eine verdichtete Bebauung, wie sie nun von unseren Politikern gewünscht wird, scheint dies wenig zu berücksichtigen, der heutige Städtebau zeigt vielmehr Desinteresse an gesundheitlichen Fragen.

*Dr. Doris Küffner,
Deggendorf*