

Naherholung und Gesundheit

Menschen erholen sich auf vielfältige Weise. Eine fällt jedoch in der Fülle der Untersuchungen zu Erholungsdynamiken ganz besonders auf: Für eine **überwiegende Mehrheit (ca. 80 % !)** spielt zur Erholung **Natur** in irgendeiner Weise eine Rolle – als Grün sowie als Blau (Gewässer). Davon leben nicht nur große Bereiche der Tourismusindustrie, das stellt auch eine klare Anforderung an eine Stadtplanung dar, die eine Stadt für ihre Bewohner attraktiv machen bzw. erhalten möchte. Denn Erholung ist tagtäglich notwendig und muss für Menschen erreichbar sein, sonst werden sie krank. Schließlich ist Erholung der Prozess, in dem physiologische Funktionen und kognitive Aufnahmefähigkeit, Wohlbefinden und soziale Kompetenz wiedererlangt werden. Und Möglichkeiten zur **Naherholung** sind dazu **essenziell!**

Diese Erkenntnis hätte sogar in das politische Handeln – zumindest idealiter – Einzug gehalten: Seit 2009 lautet nämlich die **Begründung für Natur- und Landschaftsschutz**, dass eben dieser das **Leben und die Gesundheit der Menschen schützen solle**. So solle auch bei der **Stadtentwicklung** auf das „**Schutzgut Mensch**“ und die **gesundheitlichen Aspekte** für die jetzigen und künftigen Bewohner **Rücksicht** genommen werden.

Gesundheit ist dabei nach der Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) der „**Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens**“. Wie zu ahnen ist, sind damit sehr viele und sehr unterschiedliche Facetten des Lebens zu betrachten.



Foto: Werner Oertel

Die Faktenlage

In diesem Beitrag seien nun diverse Ergebnisse wissenschaftlicher **Studien** überblicksmäßig zusammengestellt, die die **gesundheitlichen Auswirkungen** von städtischen **Naherholungsräumen** auf die **Menschen**, die in Städten leben, beleuchten. Solche Studien schießen wie Pilze aus dem Boden, seit die Umwelt- und Klimaproblematik das Problembewusstsein schärft und Fachleute sogar von

einem „Natur-Defizit-Syndrom“ reden. (Für Interessierte finden sich im Anhang ausgewählte Literaturhinweise.)

(1) Grünräume und ihr Beitrag zu Naturhaushaltsfunktionen:

Am einleuchtendsten und den meisten wohl unmittelbar nachvollziehbar sind die Befunde, welchen Beitrag Grünräume zu Naturhaushaltsfunktionen leisten:

- Blattwerk von Wiesen, Bäumen und Sträuchern filtert **Luftschadstoffe** und Stäube. Grün lindert die Belastungen durch den Straßenverkehr, durch diverse Feinstäube und die erhöhten Ozonwerte an heißen Tagen.
- Grün verbessert zusätzlich die **Luftqualität** durch die Produktion von Frischluft und ihren durch die entstehenden Winde ermöglichten Transport (*vgl. Reiter Stadtklima*).
- Grün wirkt die Wahrnehmung von **Lärm** mindernd. Nur zum Teil wird Lärm wirklich „geschluckt“, die überwiegende Wirkung beruht darauf, sich mehr auf die „Landschaft“ konzentrieren und damit die Straße in den Hintergrund treten lassen zu können.
- Grünflächen und Wasser vermindern die Überhitzung des Stadtklimas und sorgen für eine **Abkühlung** der städtischen Temperatur (*vgl. Reiter Stadtklima*)
 - Das wirkt grundsätzlich Herz-, Kreislauf- und Lungenerkrankungen entgegen.
 - Das wirkt aber insbesondere bei Kindern und Senioren, und hat nochmals einen größeren Effekt, wenn sie chronisch krank sind.
 - Zudem wirkt Hitze, wie wir sie in unserem Breitengrad erleben, aggressionssteigernd und leistungsmindernd.
- Die **Speicherung** von **Niederschlagswasser** verhindert bei Unwettern Überschwemmungen und eine überlastete Kanalisation. (*vgl. Reiter Wasserrückhalt*)

Mit dem Klimawandel nimmt die Bedeutung all dessen zu, denn es wird deutlich mehr heiße Tage geben und die Menschen werden den negativen Auswirkungen des Klimawandels massiv ausgesetzt sein.

(2) Grünräume und ihre physischen Wirkungen:

- Sich im Freien aufzuhalten, stärkt nachweislich das **Immunsystem** (Allergien!) und lindert **Hautkrankheiten** wie Schuppenflechte oder Ekzeme sowie Neurodermitis. Nicht umsonst gibt es seit der zunehmenden Verstädterung Luftkurorte mit anerkannten gesundheitlichen Effekten.
- Die Farbe Grün lässt (ebenfalls messbar!) **Glückshormone** sprudeln, die mentale Hinwendung und Beschäftigung mit Pflanzen und Tieren lässt Sorgen in den Hintergrund treten. Therapien zur Minderung von Depressionen und Ängsten setzen diesen Effekt gezielt ein.
- Regelmäßig im Grünen zu sein, verhindert zwar nicht Diabetes, Bluthochdruck, Vitamin-D-Mangel, aber hilft dagegen und **beugt** somit Osteoporose, aber auch anderen **Krankheiten** wie Krebs und Herzproblemen **vor**.
- **Stressoren** aller Art werden **reduziert**. (*Wie? Siehe dazu mehr bei psychischen Wirkungen*)

- Für **Kinder** sind Gestaltungsräume in der Natur unverzichtbar für ihre körperliche und kognitive Entwicklung. *(siehe auch psychische Wirkungen)*

Bekannt sind diese Faktoren seit Jahrhunderten und in allen Hochkulturen. Deswegen haben Gärten und Anlagen mit Pflanzen, Tieren, Gewässern eine sehr alte und sehr vielfältige Tradition und eine spannende Geschichte.



Fotos: Werner Oertel

(3) Grünräume und ihre psychischen Wirkungen:

Eine minimale Naturerfahrung scheint für die Mehrheit der Menschen **existenziell notwendig** zu sein. Nicht umsonst erfreuen sich in Städten Gärten, Parks und Stadtgrün aller Art einer hohen Beliebtheit und reisen Menschen an Orte mit schöner Natur. Wieso?

- Grünräume wirken durch ihre **Ästhetik** ansprechend (Licht, Farben, Düfte, Stimmung, Erlebnis der Jahreszeiten etc.) und tragen so, oft ohne dass das bewusst wahrgenommen wird, zum allgemeinen Wohlempfinden von Menschen bei. Erinnerung an glückliche Tage im Freien spielen dabei eine große Rolle. Natur – auch wenn sie bei uns immer „gezähmt“ ist, d.h. als Grünraum belassen und/oder gepflegt – vermittelt aber auch vielen ein Gefühl von Intaktheit, Sicherheit und Kontinuität.
- Grünräume wirken ausgleichend, Entspannung, Beruhigung und Erholung fördernd, **Stress reduzierend**, und in der Folge dann Arbeits-, Konzentrations- und Lernfähigkeit steigernd. Kurz: Erholung im engeren Sinn gewährend. Dazu existiert eine inzwischen unüberschaubare Fülle an Untersuchungen.

Für Interessierte:

Kurzgefasst wird dieser Effekt meist auf zwei Mechanismen zurückgeführt:

(1) Natürliche Umgebungen bieten Sinnesreize, die sozusagen eine frei flottierende Aufmerksamkeit erlauben, die sich mal dem, mal dem zuwenden kann (Landschaftserleben, Tierbeobachtung, Pflanzenbetrachtung, Fließgeräusch, Vogelstimmen und Düfte wahrnehmend, Spiel erlaubend, etc.). Dies entlastet von der Anstrengung einer ansonsten auf ein Ziel gerichteter Aufmerksamkeit, die ein hohes Maß an Energie erfordert.

(2) In diesem entspannten Zustand können nun physiologische Prozesse der Entspannung einsetzen (z.B. veränderter Herzschlag, Blutdruck), die die (geistige) Ermüdung lindern.

- Natürliche Umgebungen **stimulieren zu Bewegung** und Aktivität (spazierengehen, joggen, spielen usw.). Das gilt insbesondere bei Kindern und für jeden mit einer positiven Einstellung zur Natur. Von ausgemachten Stubenhockern abgesehen hat das für jeden enorme gesundheitliche Effekte.

- Ein **Naturdefizit**, wie Mangel an Sonnenlicht, Mangel an pflanzlichen, in Luft gelösten Stoffen (z.B. Terpenen), wird in immer mehr Zusammenhängen als Teilursache von **Zivilisationskrankheiten** identifiziert.

Am ausgeprägtesten sind all diese Effekte bei Kindern. Für ihre körperliche und geistige Entwicklung ist Natur elementar. Auch Konzentrationsstörungen („Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“) können erheblich reduziert werden. Die Ergebnisse, wie sie z.B. Louv zusammenträgt, in wie vielerlei Hinsicht ein gewisses Naturerleben (selbst in Grünzonen von Städten!) der Gesundheit von Kindern förderlich ist, sind eindrucksvoll! - Eltern und Verantwortlichen in der Politik sind solch lesbare Zusammenfassungen nur zu empfehlen.



Foto: Thanh Huyen Le

Dabei **wirkt Natur** keineswegs nur dann, wenn man sich in ihr aufhält:

- Die berühmteste Untersuchung besagt, dass der Genesungsprozess in einem **Krankenhaus** alleine dadurch befördert und verkürzt wird, wenn Patienten durch den **Blick aus dem Fenster auf Grün schauen können**.
- Eine andere: Wenn ein **Bürofenster** den Ausblick auf Natur (Baum oder Landschaft) erlaubt, werden Nervosität und Ängstlichkeit von Mitarbeitern reduziert.

So tiefgehend, so eine Erklärung für diese Phänomene, löst der Anblick von Natur ein Gefühl von Entspannung, Wohlbefinden, Geborgenheit aus.

(4) Grünräume und ihre sozialen Wirkungen:

Grünräume fördern **Sozialkontakte**.

- Sie stellen **potenzielle Begegnungsräume** dar: Menschen treffen sich zwanglos. Sie lernen sich kennen (als Gassi-Geher, Jogger etc.). Sie bauen – gerade weil sie hier entspannter sind – Kontakte und Beziehungen zueinander auf.
- Nachweislich steigert der Aufenthalt in der Natur die **Kommunikationsbereitschaft** und die **Hilfsbereitschaft**, das belegen Mengen an Experimenten.

- Und umgekehrt gilt: **Asoziales Verhalten** wird durch Stadtgrün **reduziert**. Studien belegen sogar den Rückgang von Kriminalität, wenn an den Brennpunkten Grünanlagen (unter Berücksichtigung bestimmter Kriterien!) angelegt werden. Und bei den Anwohnern steigern sie prompt das Gefühl von Sicherheit.

Interessant ist nun, dass all die genannten – physischen, psychischen, sozialen - Effekte offenbar immer wirken:

- **unabhängig davon, ob Menschen naturliebend sind oder nicht!**
- **unabhängig davon, ob wir Natur bewusst wahrnehmen oder nicht!**

Und zwar ...

- sowohl **präventiv gesundheitsförderlich** (Krankheiten verhindernd)
- wie auch **genesungssteigernd** (das Fortschreiten oder die Verschlimmerung hemmend)
- und insbesondere wirksam für **Kinder** und **Senioren**.

UND ...

- auf der Ebene von **Individuen** wie **Gruppen** wie einer ganzen **Stadtbevölkerung**.

Fazit:

So weit zum Status Quo des Verhältnisses von Grünräumen und der Gesundheit der Menschen in und um sie herum. Selbstverständlich verhält es sich mit der gesundheitlichen Wirkung von Grünräumen genauso wie mit allen anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen: Sie garantieren nicht, dass man nicht erkrankt, aber sie reduzieren die Wahrscheinlichkeit dafür – je nach Lebenssituation für den einen mehr, für den anderen weniger.

- **Eine Stadt, die solche Erkenntnisse berücksichtigt, kann deshalb Elementares beitragen zur Gesundheit und zum Wohlbefinden ihrer Bürger:** Sie kann gesundheitsfördernde Ressourcen zur Verfügung stellen, die gesundheitlichen Belastungen mildern, das Wohlbefinden steigern, die Lebensqualität erhalten und mehren. Aber dazu muss sie Stadtentwicklung auch qualitativ denken und nicht gleichsetzen mit den maximal möglichen Kubikmetern an Neubausvolumen.
- Im Umkehrschluss muss leider auch gesagt werden: **Wenn eine Stadtentwicklung Ergebnisse dieser Art ignoriert, dann setzt sie ihre Bürger den genannten gesundheitlichen Risiken in höherem Maße aus.** Dann wird in Kauf genommen, dass Kinder vermehrt Allergien haben, dass Senioren und Kranke vermehrt an sommerlicher Hitze leiden (die Hitzetoten nehmen zu!), dass psychische Erkrankungen vermehrt auftreten, dass der Erholungseffekt zuhause vielen massiv erschwert wird, usw.

Für Liebhaber harter Faktoren noch ein Hinweis: Der für **Immobilien wertsteigernde Effekt** von Stadtgrün ist wirtschaftlich bedeutsam. Grün, so Berechnungen, hat einen Anteil von 15 bis 30 % am

Immobilien- und Grundstückswert, und Städte mit hohem Grünanteil gelten als attraktiv. Die Gründe dafür sind hier beschrieben, und das sind überwiegend ... *weiche* Faktoren. – Dieser geldwerte Nutzen ist den Planern in Deggendorf durchaus bekannt, weswegen sie sich ja u.a. um entsprechende Förderungen (z.B. für eine grüne „Klima-Passage“ in der Innenstadt) bemühen.

Was bedeuten diese Erkenntnisse hinsichtlich des Klosterbergs?

Deggendorf ist dabei, etwas zu ruinieren, was andere Städte mühsam zurückzugewinnen versuchen: eine Grünfläche inmitten der Stadt. Unseren schätzenswerten Klosterberg!

Der Klosterberg **erfüllt alle** die genannten **Funktionen** als **grüner Naherholungsraum** für eine Menge von Deggendorfern:

- ...für die Anwohner in der Stadt
- ...für die Bewohner der Innenstadt
- ...für die Besucher der Gegend (z.B. Friedhofsbesucher, Spaziergänger)
- ...für die naheliegenden Schulen
- ...für die Kinder und Jugendlichen als Freifläche
- ...für die, die von ihrer Wohnung aus den herrlichen landschaftlichen Blick genießen können
- ...für die, die Deggendorf lieben, WEIL es (noch) Grünflächen aufweist.

Der Gesundheitswert des Klosterbergs **könnte sogar gesteigert werden**, wenn sein **Plateau** durch Grün aufgewertet würde. Und zwar zugunsten der Menschen! Und nicht deshalb, weil das Maisfeld als sog. (im Naturschutzgesetz vorgeschriebene) Ausgleichsfläche für die zerstörten Wiesen grün gestaltet werden muss.

Deggendorf hat deswegen auf keinen Fall zu viele **Naherholungsräume**! Denn deren Charme liegt ja gerade darin, dass diese Grünräume „**nahe**“ und für **alle (!) Bevölkerungsgruppen** (wie Kinder, Senioren) erreichbar sind, und dass Erholung nicht auf nicht-benachbarte, entfernte Areale (Donau, Himmelreich, Rusel) ausgelagert wird. Das ist umso wichtiger, wenn die Befürchtung sich bewahrheiten sollte, dass Bauträger auf den anschließenden Flächen, die der Stadt nicht gehören, ihre gewinnmaximierenden Pläne verwirklichen.



Foto: Sebastian Grießl

Literaturauswahl:

- Baumeister H, Köckler H, Rüdiger A, Claßen T, Hamilton J, Rüter M, Assmann C, Baumgart S, Hornberg C (2016): **Leitfaden Gesunde Stadt – Hinweise für Stellungnahmen zur Stadtentwicklung aus dem Öffentlichen Gesundheitsdienst**. Landeszentrum Gesundheit Nordrhein-Westfalen. 214 Seiten, ISBN 978-3-88139-205-1
- Bertram C., Rehdanz K. (2014): **The Role of Urban Green Space for Human Well-Being**. IfW Working Paper 1911. S. 32f.
- Claßen, Thomas & Kistemann, Thomas (2017). **Urbane Grünräume und Gewässer**. In: Geografische Rundschau 5, S. 38 – 43.
- Flade, Antje (2010). **Natur psychologisch betrachtet**. Bern: Huber.
- Heiland S., Bredow L. et al. (2015): **Gesundheitsförderung durch städtische Grünräume**. Aufgabe für Naturschutz, Landschafts- und Freiraumplanung? Natur und Landschaft. 90(1): 2–7.
- Hellbrück, Jürgen & Kals, Elisabeth (2012). **Umweltpsychologie**. Lehrbuch. Wiesbaden: Springer VS
- Hornberg C, Beier R, Claßen T, Herbst T, Hofmann M, Honolt J, Von der Meer E, Wissel S, Wüstemann H (2016) **Stadtnatur fördert die Gesundheit**. In: Naturkapital Deutschland – TEEB.DE (2016). Ökosystem Leistungen in der Stadt – Gesundheit schützen und Lebensqualität erhöhen. Hrsg. Kowarik I, Bartz R, Brenck M, TU-Berlin, Helmholtzzentrum für Umweltforschung – UVZ, Berlin, Leipzig.
https://www.ufz.de/export/data/global/190508_TEEB_DE_Stadtbericht_Langfassung.pdf
https://www.bfn.de/presse/pressearchiv/2016/detailseite.html?tx_ttnews%5Btt_news%5D=5786&cHash=0624c8ebe4a94f7cce693c36a7d84ab4
- Job-Hoben B., Pütsch M., Erdmann K.-H. (2010): **Gesundheitsschutz – ein „neues“ Themenfeld des Naturschutzes?** Natur und Landschaft 85(4): 137–141.
- Knümann, Sandra (2019). **Naturtherapie**. Mit Naturerfahrungen Beratung und Psychotherapie bereichern. Weinheim/Basel: Beltz
- Louv, Richard (2011²). **Das letzte Kind im Wald**. Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Weinheim: Beltz
- Ulrich R.S., Simons R.F. et al. (1991): **Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments**. Journal of Environmental Psychology 11(3): 201–230.