

Grün macht gesund

Naherholungsgebiete wie der Klosterberg sind für Stadtbewohner essenziell

Deggendorf. (jl) „Menschen erholen sich auf vielfältige Weise. Eines fällt jedoch in der Fülle der Untersuchungen zu Erholungsdynamiken ganz besonders auf: Für eine überwiegende Mehrheit (etwa 80 Prozent) spielt zur Erholung Natur in irgendeiner Weise eine Rolle – als Grün sowie als Blau in Form von 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 beziehungsweise erhalten möchte. Denn Erholung ist tagtäglich notwendig und muss für Menschen erreichbar sein, sonst werden sie krank.“ Die Sozialpsychologin Sylvia Schroll-Machl erläutert, warum der Klosterberg als Naherholungsgebiet so wichtig ist für die körperliche und psychische Gesundheit der Stadtbewohner. Die Farbe Grün lässt messbar Glückshormone sprudeln, die



Der Klosterberg erfüllt alle Funktionen als grüner Naherholungsraum für eine Menge von Deggendorfern.

Foto: Sebastian Griebel

mentale Hinwendung und Beschäftigung mit Pflanzen und Tieren lässt Sorgen in den Hintergrund treten. Therapien zur Minderung von Depressionen und Ängsten setzen die-

sen Effekt gezielt ein. Der Klosterberg bietet Naherholung nicht nur für die Anwohner, sondern auch für die nahe liegenden Schulen, für die Kinder und Jugendlichen.